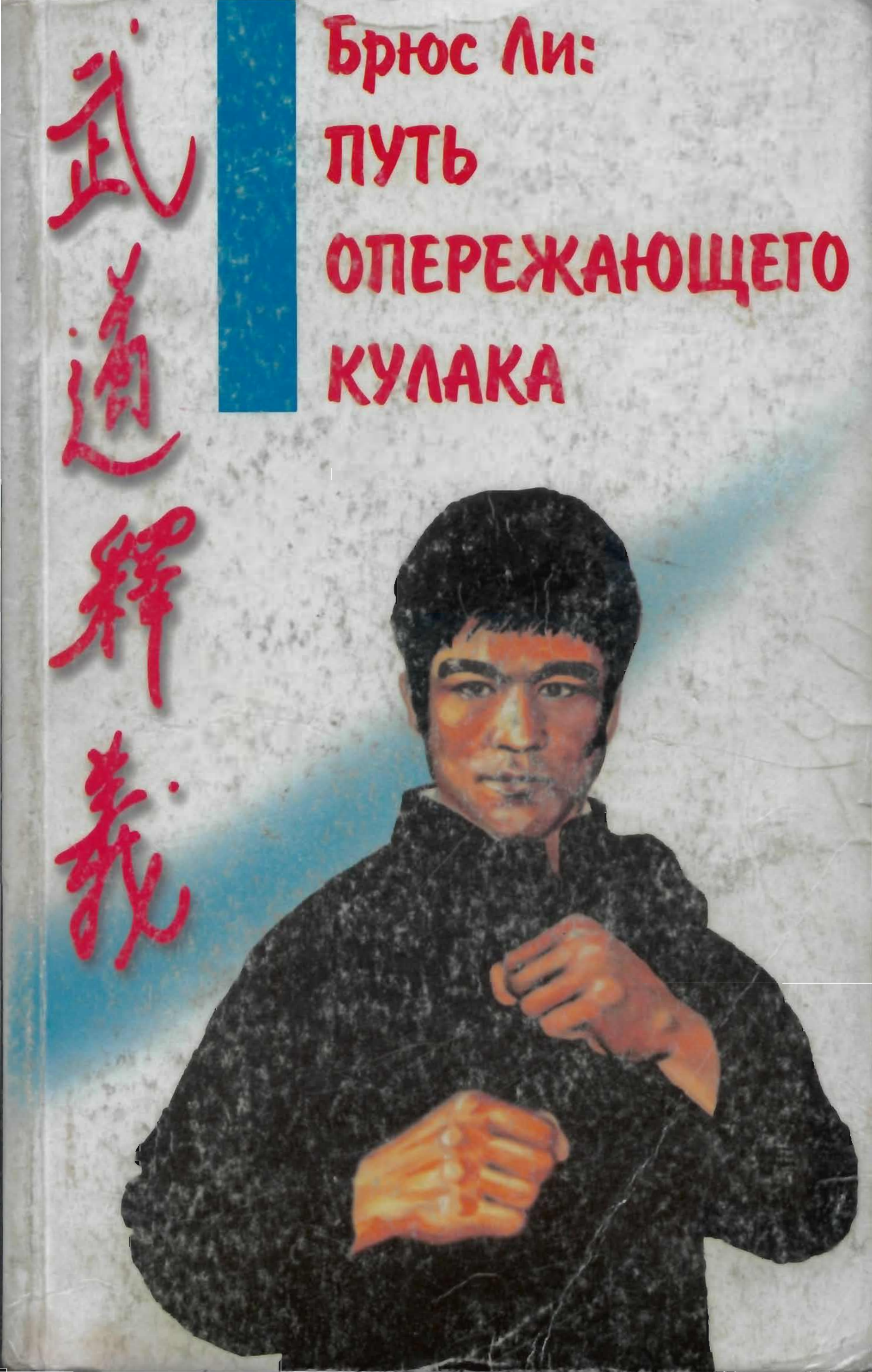

Брюс Ли:
ПУТЬ
ОПЕРЕЖАЮЩЕГО
КУЛАКА

Брюс Ли:

ПУТЬ ОПЕРЕЖАЮЩЕГО КУЛАКА

2-е издание,
переработанное и дополненное

Современное слово
Минск 2000

УДК 796. 8
ББК 75. 715
Б88

Перевод с английского В. В. Касьянова
Составление В. В. Касьянова
Художник О. В. Казакевич

Б88 Брюс Ли: Путь опережающего кулака /пер. с англ. и сост. В. В. Касьянова. - 2-е изд. перераб. и доп. - Мн.: «Современное слово», 2000. - 384 с.
ISBN 985-443-143-6.

Эта книга наиболее полное собрание творческого наследия легендарного мастера боевых искусств Брюса Ли. Его труд «Дао JRD» стал классическим в литературе о боевых искусствах. Издание богато иллюстрированно рисунками самого Брюса Ли. Некоторые рисунки продублированы профессиональным художником.

Книга адресована всем поклонникам единоборств, стремящихся к реальному прогрессу. Первое издание книги вышло в 1996 году.

УДК 796. 8
ББК 75. 715



Путь Дракона

Пагоду без швов трудно описать,
Синий дракон не погружается в затхлое озеро,
Он взмывает в неведомые выси
И вырастает до огромных размеров,
Он всем являет себя извечно и ежесекундно...

Введение

Двадцатый век подарил человечеству целую плеяду мастеров мировой величины, но даже самые громкие имена тускнеют в свете звезды Брюса Ли. Люди привыкли связывать личности и эпохи. Символом уходящего века в истории боевых искусств несомненно станет таинственная и легендарная фигура Маленького Дракона. Непревзойденный боец, не имевший официальных титулов. Талантливый киноактер, чьи фильмы стали классикой. Мастер и философ боевых искусств, чье наследие еще до конца не изучено. Путь Брюса Ли от уличного драчуна-подростка до магистра философии и выдающеюся мастера был полон внутренней борьбы, испытании и откровений. Реформируя единоборства и вовлекая в этот процесс всех, кто находился рядом, Брюс Ли по сути определил направление дальнейшего развития воинских искусств в целом (в сторону синтеза и интеграции), их спортивных вариантов в частности (кикбоксинг, бои без правил). Было бы неверным сказать, что он был первым в своих идеях, но он был первым, кто воплотил эти идеи и собственным примером обратил на это внимание всего мира. Брюс Ли стал своеобразным мостом между традиционным Востоком с его мистической духовностью и технологичным Западом с его критичным прагмататизмом, между современным чемпионом и тенью его далекого предка. Превыше всего он ста-



вил свободную, творческую самореализацию личности, раскрытие всех потенциальных ресурсов человека. И искусство Брюса Ли Джит Кюн До - было создано именно для этих целей. Главный, но к сожалению незаконченный труд Брюса Ли «Дао Джит Кюн До» можно поставить в один ряд и с лучшими учебниками бокса, и с трудами Джидду Кришнамурти, и с «Книгой пяти колец» Миямото Мусаси.

Брюс Ли родился 27 ноября 1940 года в Сан-Франциско, когда его родители гастролировали в США с труппой китайской оперы. Через три месяца они вернулись в Гонконг, где и прошло детство Ли Сяо Луна - Маленького Дракона. Брюс был болезненным, но очень живым ребенком. Единственное, что могло удержать его на месте - это книги. Он был с книгой всегда и всюду. Позже его библиотека насчитывала несколько тысяч книг, большая часть которых посвящена боевым искусствам.



Чтобы понять становление Брюса как бойца и мастера надо представить полную смертельных опасностей уличную жизнь Гонконга.

На фотографии той поры — аккуратный мальчик в очках. Трудно поверить, что этот щуплый паренек уже возглавлял банду таких же сорванцов, шныряющих целыми днями по улице и живущих по ее законам. Отец Брюса был первым его учителем, он практиковал гимнастику тайцзи-цуань, но эта мягкая техника явно не устраи-

вала маленького драчуна. Так Брюс попал к большому мастеру кунг-фу стиля вин-чунь Ип Мэну. Спустя много лет Брюс неоднократно признавал, что именно Ип Мэну он обязан своим мастерством. Тренировки преобразили Брюса. С одной стороны его экспрессивная натура нашла выход в практике кунг-фу, с другой стороны глубокий ум жадно впитывал философию и принципы кунг-фу, без понимания которых невозможен истинный прогресс в боевых искусствах.

Фанатизм, с которым Брюс отдавался тренировкам, позволил ему довольно скоро стать одним из лучших учеников Ип Мэна. Мастер все больше уделял внимания Маленькому Дракону. На смену уличным потасовкам пришли бои за честь Школы, на которых представители различных стилей встречались в жестоких поединках. Это было типично для Гонконга, куда в свое время эмигрировали мастера самых разных Школ кунг-фу, чьи лучшие ученики оспаривали свое превосходство. Брюс Ли постоянно участвовал в таких боях и, по воспоминаниям друзей, в большинстве случаев выходил победителем. В 1958 году Брюс Ли выиграл чемпионат Гонконга по боксу, нокаутировав в финале молодого англичанина Элмса, три раза удерживавшего титул чемпиона. В этот же период одна уличная драка закончилась плачевно — противник Брюса был жестоко избит и родители пострадавшего обратились в полицию. Мать Брюса уладила этот инцидент и убедила сына уехать в Америку — подальше от уличных драк, гонконгской мафии и полиции.

Так, в 18 лет Брюс Ли вернулся в Сан-Франциско — город, где он родился. Сначала он зарабатывал на жизнь уроками танцев, ведь в Гонконге Брюс выиграл конкурс Ча-ча-ча. Позже, в поисках работы, Брюс переехал в Сиэтл, где служил официантом и подрабатывал в местной газете. Хотя в школе он не отличался способностями к точным наукам, в Сиэтле Брюс успешно окончил «Высшую техническую школу Эдисона» и поступил в университет имени Вашингтона. В это же время он начал давать первые уроки кунг-фу. В 1963

году Брюс Ли выпустил рекламный проспект своего института кунг-фу, уже тогда связывая свое будущее с боевыми искусствами. Бум каратэ в США утихал, а о кунг-фу еще мало кто слышал, к тому же техника молодого мастера, оригинальная и в высшей степени эффективная, позволила Брюсу стать настоящим миссионером боевых искусств.

В 1964 году Брюс вместе с женой Линдой, бывшей ученицей, переезжает в Окленд к своему другу Джеймсу Ли. Калифорния виделась ему более перспективной для преподавания кунг-фу. В узком кругу специалистов Брюса знали, но всерьез он заявил о себе на турнире боевых искусств в Лонг-Бич в 1964 году. Со своими учениками — Джеймсом Ли и Таки Кимурой он выступал с демонстрацией техники. Многие эксперты единоборств были потрясены его мастерством. Мастера черного пояса были не в состоянии отреагировать на молниеносные удары, хотя Брюс показывал траекторию, по которой будет наносить удар. Часто случалось, что оскорбленные резкими высказываниями Брюса, маститые каратэки вызывали его на поединок. Он извинялся и ... побеждал их.

Может показаться, что в своих воспоминаниях Брюс Ли предстает этаким непобедимым бойцом. Но если реально взглянуть на вещи, то что мог противопоставить мастер черного пояса каратэ, всю жизнь практиковавший ката и спортивные поединки, яростному натиску уличного бойца, к тому же виртуозно владевшему эффективнейшей техникой. Учениками Брюса Ли признавали себя многократные чемпионы США Чак Норрис, Джо Левис и Майкл Стоун — этот факт говорит сам за себя. Брюс Ли не участвовал ни в каких соревнованиях, считая, что ограничения правилами и амбиции противоречат духу кунг-фу. В то же время, он спарринговал столько, сколько это было возможно. Его совершенствование было непрерывным и безграничным.

У Брюса была возможность познакомиться в Америке со множеством техник и методов, и он пропустил их через

себя, оставляя только то, что улучшало мастерство. Кумиром Америки был в то время Мохаммед Али - величайший боксер всех времен. Брюс существенно обогатил свой арсенал боксерской техникой. Он постоянно учился, просматривал видеозаписи, читал, спарринговал, мыслил. Его признали, ему открылась дорога в кино, а учениками стали звезды Голливуда. Но он оставался Ли Сяо Луном — Маленьким Драконом, чье сердце было предано боевым искусствам. Тренировочный минимум мастера составлял несколько часов тяжелой работы, куда входили бег, упражнения на гибкость и отработка техники на всевозможных тренажерах и мешках. Брюс был очень проникновенен в своем бесконечном поиске, он был один из немногих мастеров, кто видел в боевом искусстве не набор приемов, а философию жизни, способ освобождения ума и духа. Внутренняя свобода была для него так же важна, как бойцовские качества. В 1970 году его ждало страшное испытание — работая со штангой, он повредил позвоночник и оказался на шесть месяцев прикованным к постели. Врачи даже пророчили, что он не сможет больше работать ногами.

Брюс как-то сказал, что трудности делают человека сильнее, если он умеет превращать камень преткновения в катящийся камень. Это были не просто слова. Будучи неподвижным, Брюс изучил работы виднейшего мыслителя Джидду Кришнамурти и систематизировал свои идеи. Так родилось Джит Кюн До — Путь опережающего кулака, «стиль без стиля», — как его называл сам Брюс. Правильнее было бы не определять время рождения Джит Кюн До. Вся жизнь Брюса Ли — Путь опережающего кулака.

Характер любого метода единоборств определяют идеи и принципы, лежащие в его основе. Дзен-буддизм, Дао, Кришнамурти — так определил Брюс корни своего подхода к боевым искусствам. Джит Кюн До — это Путь неортодоксального бойца, как Дзен — Путь неортодоксального монаха. Путь, ведущий к сердцу предмета, как говорил

Брюс. Это было не нечто новое и революционное, скорее Брюс Ли вернулся к истокам боевых искусств, к их первичной простоте и чистоте. У входа в свой зал он установил робие, на котором было написано: «В память о живом человеке, которого изуродовали, напичкав классической рутиной». В этом — Дзен Брюса Ли.

В 1973 году Брюс с женой, сыном Брэндоном и дочерью Шэннон вернулся в Гонконг для съемок фильма «Игра смерти». Этот период был сопряжен с колоссальными перегрузками для Брюса. Он одержимо работал над своими фильмами. Его постоянно провоцировали и вызывали на нки. Брюс старался избегать драк, но спуску не давал никому. Его ученик Дэн Иносанто в одном из интервью с горечью сказал, что Брюсу Ли было бы лучше в США, чем в Гонконге с его бешенной конкуренцией и оголтелыми журналистами. В Гонконге Брюс никого не тренировал, каждый день был полон борьбы за место под солнцем — ведь он отобрал хлеб у дельцов кинорынка боевых искусств. Некоторые биографы указывают также на конфликты Брюса с гонконгской мафией.

В мае 1973 года Брюсу внезапно стало плохо и в обморочном состоянии его отвезли в больницу. Врачи предполагали некоторые изменения в мозге, хотя анализы были хорошими. Брюс признался жене, что чувствовал смерть, ее приближение, но заставил себя выжить. Спустя два месяца смерть вернулась и выиграла поединок. Это событие потрясло Гонконг. Скандальные статьи, истории о смертельном ударе некоего мастера, слухи о наркотиках, приведших к смерти Брюса Ли сотрясали воздух. Эксперты-медики поставили диагноз: отек мозга, вызванный повышенной чувствительностью на один из компонентов, входящих в состав таблетки от головной боли, которую принял Брюс. Гонконг оплакал своего кумира. Тело Брюса Ли было переправлено в Сиэтл, где и состоялись похороны. Линда Ли опубликовала дневники Брюса, Мито Уехара издал «Методы самооборо-

ны» с фотоуроками Брюса Ли, Дэн Иносанто открыл Академию боевых искусств, где тренируют представители различных стилей, объединенные идеями Джит Кюн До. Фильмы с участием Маленького Дракона до сих пор в лучших коллекциях видеоманов.

Возможно, смерть Брюса Ли была одним из звеньев нескончаемых изменений, происходящих с ним и его душой. Не стоит пустословить по поводу ранней кончины, его Путь был воистину Путем Дракона, и это был только его Путь, его и больше ничей.

Наследие Брюса Ли заслуживает особого к себе отношения, оно довольно специфично даже для мастеров единоборств. Прежде всего, оно имеет ценность для бойца-практика, чей поиск непрерывен, кто уже осознал свои сильные и слабые стороны и готов к переменам и прозрениям, кто вкусил силу освобождения.

Возможно, вы будете очарованы чертами Джит Кюн До, но это очарование цветами на вышивке, из которых бесследно ушла игла, которая их вышивала. Будьте чутки и безжалостны к себе самим, верьте в свои возможности и тогда Джит Кюн До откроет вам свои секреты.

Владимир Касьянов





Родители Брюса Ли

Только отлили тело в форме человека, и уже ему радуются; но это тело еще испытает тьму изменений бесконечных; такое счастье разве можно измерить? Поэтому мудрый странствует там, где вещи не теряются, где все сохраняется. Он видит доброе и в ранней смерти, и в старости, и в начале, и в конце.

Если другие ему подражают, то тем более должны подражать тому, от чего зависит вся тьма вещей, от чего зависит все развитие в целом.

Чжуан - Цзы.



Брюс Ли со своим учителем Ип Мэном











Брюс Ли всегда говорил нам, что истину нвльзя познать до тех пор, пока не узнаешь себя и свои возможности. Иными словами, путь Джит Кюн До - это путь самопознания и самореализации. Стремитесь понять себя, понять окружающий мир, понять принцип Инь - Ян и другие даосские принципы и применяйте их на практике. В этом сама суть, корень пути опережающего кулака. Зная свои корни, вы поймете, какие цветы должны распускаться на ветвях вашего личного боевого искусства. Не выращивайте сорняков! И еще он говори: "По - настоящему вы начнете понимать себя только тогда, когда попытаетесь идти своим собственным путем!"

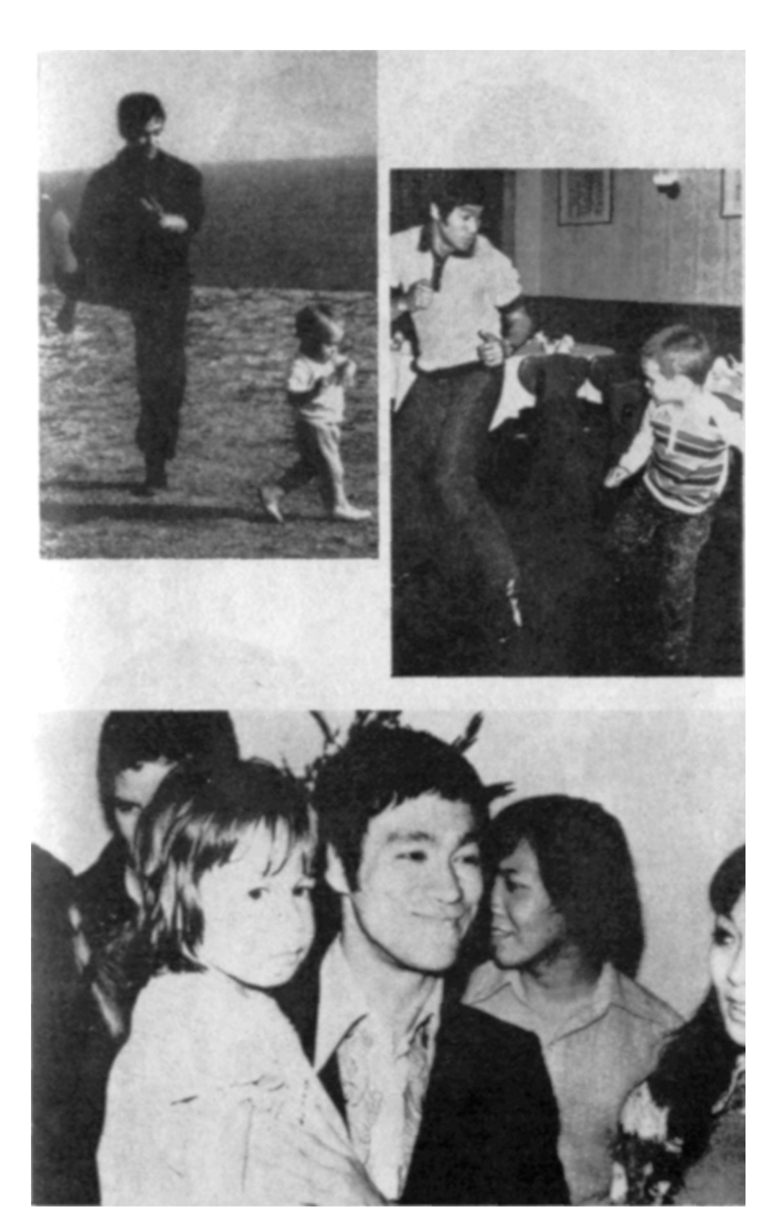
Дэн Иносанто.

Я не позволю себе потворствовать этой обычной игре, этим манипуляциям с якобы главенствующей ролью врожденных качеств. Я пришел к выводу, что жизнь заслуживает того, чтобы просто ж и т ь , а не заниматься анализом всевозможных концепций. Я счастлив потому, что я ежедневно расту, и я совершенно честно говорю, что не знаю где находится предел. Каждый день для меня - это откровение, это какое-то новое открытие.



Брюс Ли.





Брюс Ли с сыном Брендоном и дочерью Шеннон.

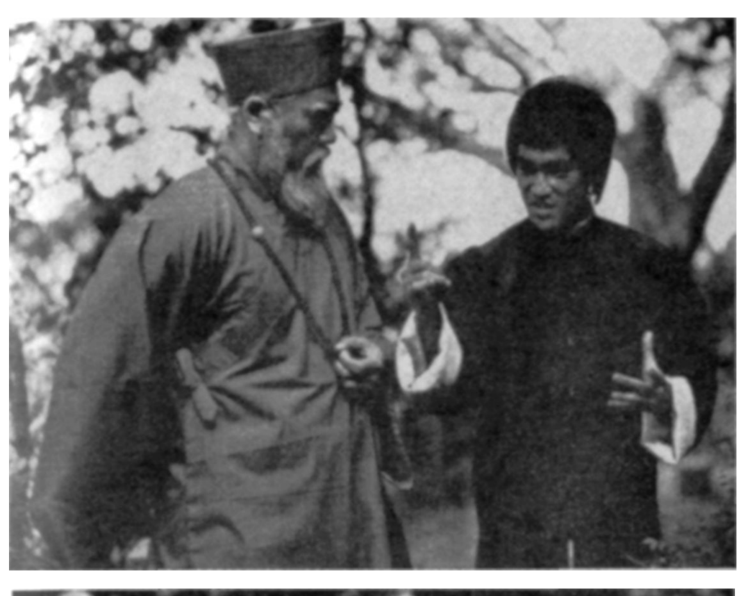


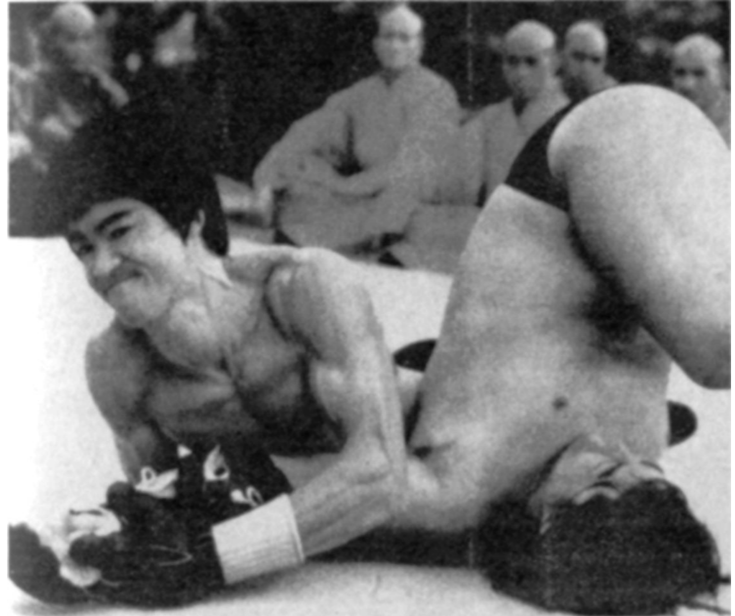


Дождь, черные тучи, поникшие цветы и бледная луна. птиц торопливый полет - вот и наступила осень. Она несет нам одиночество. Пришло время расстаться. Уже так много было сказано. Но еще не все чувства исчерпаны. Я оставляю тебе этот стих. Прочти его одна в безмолвной тишине, когда тебя начнет тревога мучить. И помни: все мои мысли были только о тебе...





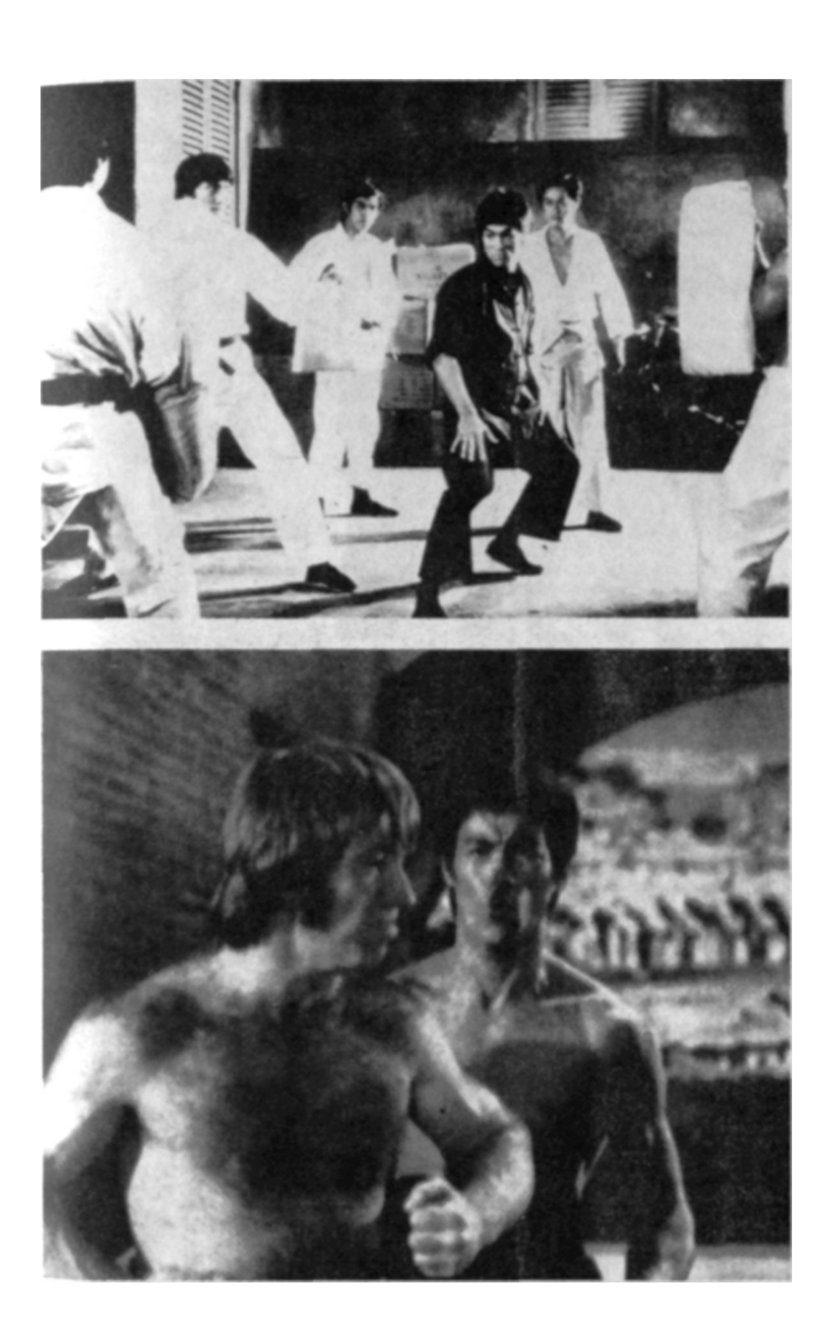


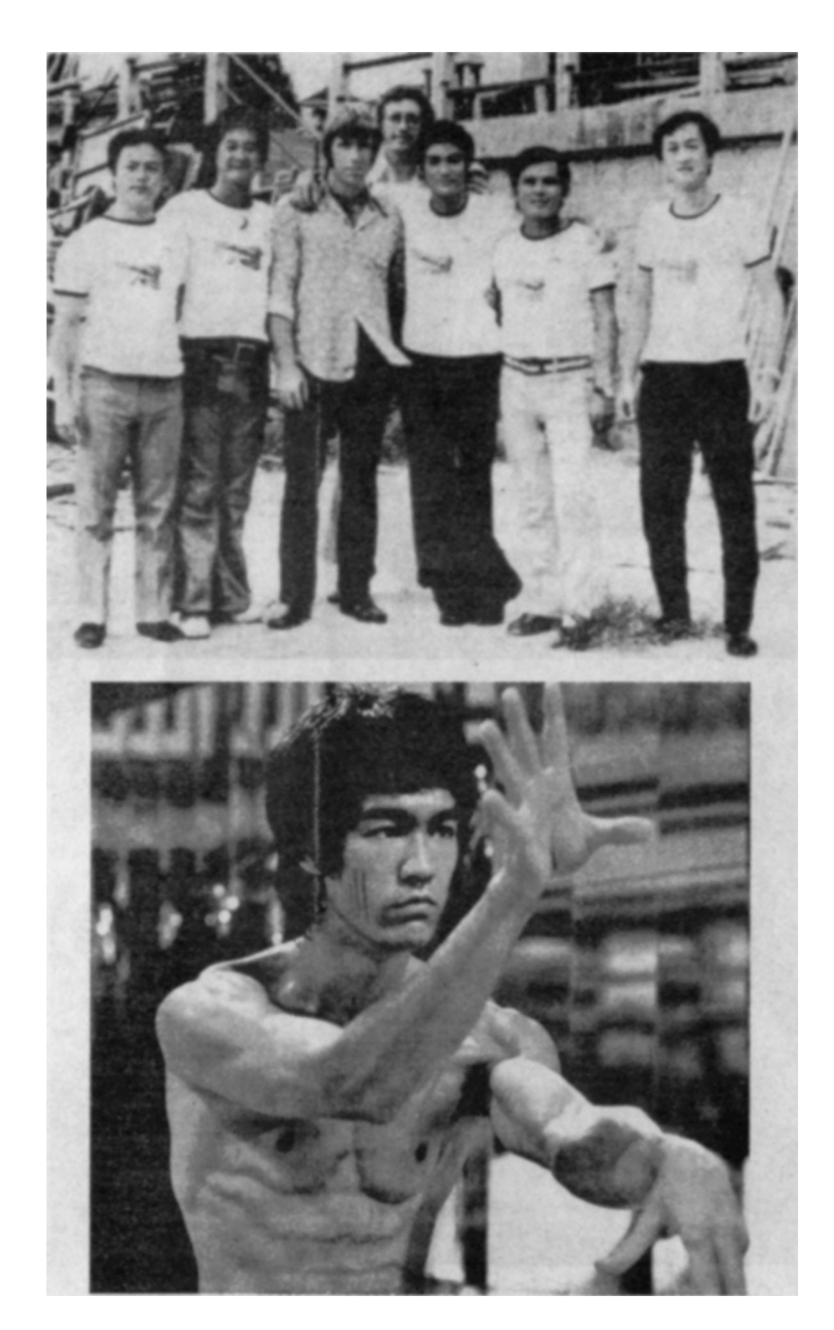


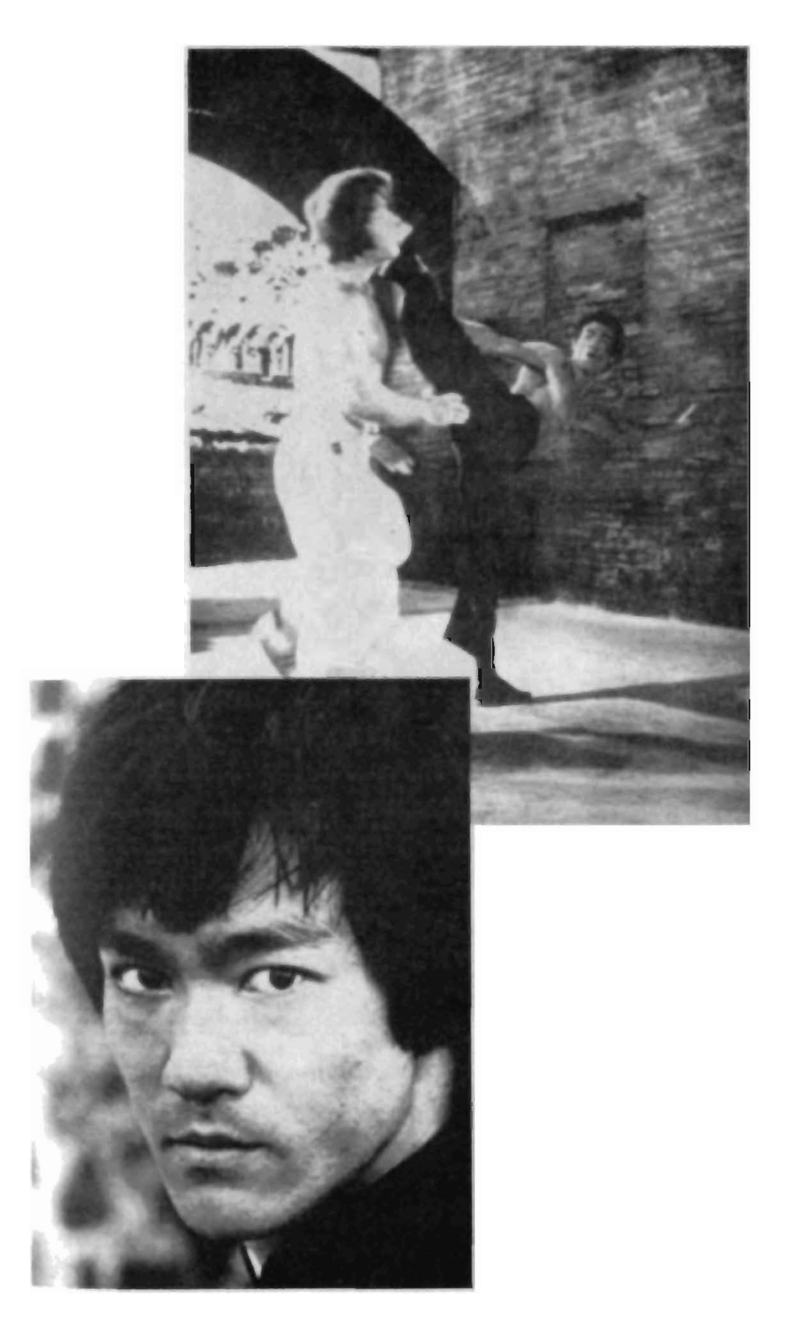
На съемках фильма «Остров Дракона»

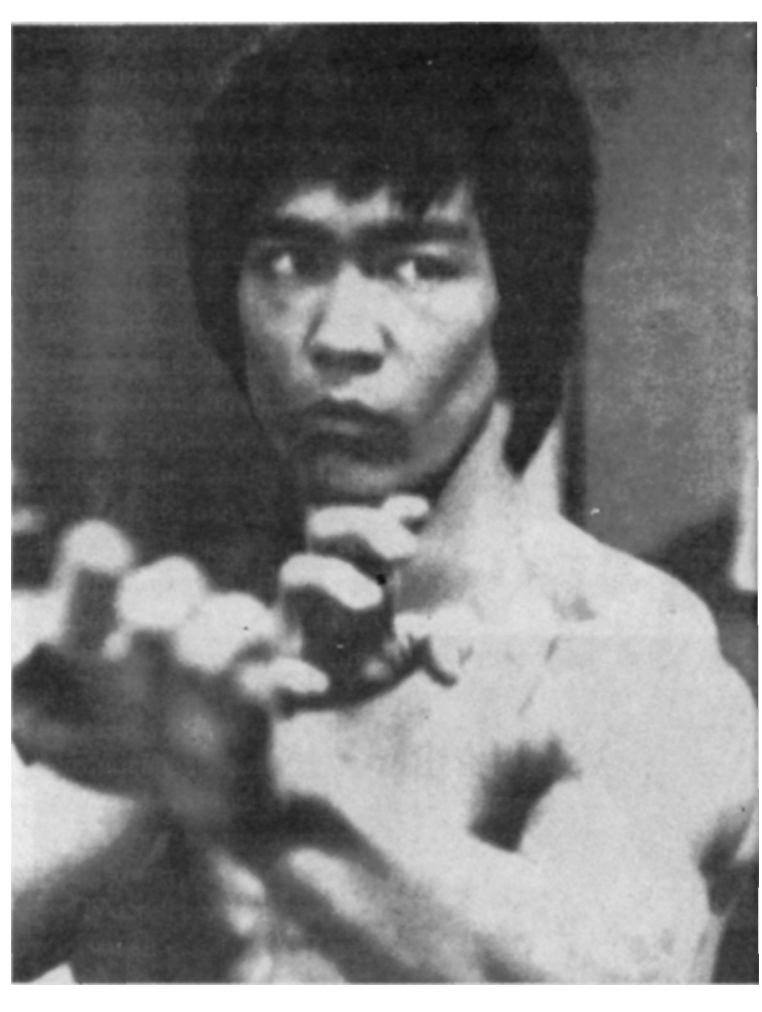


На съемках фильма «Игра смерти»









Внешний вид - это цветок Дао, начало невежества. Поэтому великий человек берет существенное и оставляет ничтожное. Он берет плод и отбрасывает его цветок. Он предпочитает первое и отказывается от второго.

Лао Цзы.



... Человек, повлиявший на меня, не был боксером. Меня всегда восхищали кошачьи рефлексы и мастерство Брюса Ли, и я хотел бы достичь в боксе того, чего он достиг в своем искусстве Ли был Мастером и, подобно ему, я стараюсь выйти за рамки основ моего спорта.

Рэй Леонард «Сахарный», чемпион мира по боксу среди профессионалов.



Фрагменты поединка с Бобом Уоллом

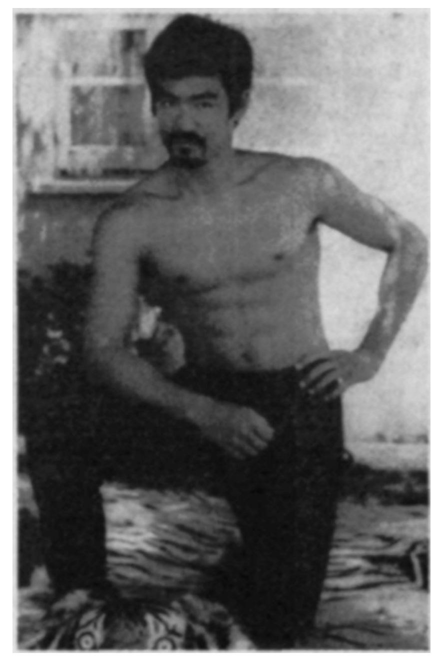






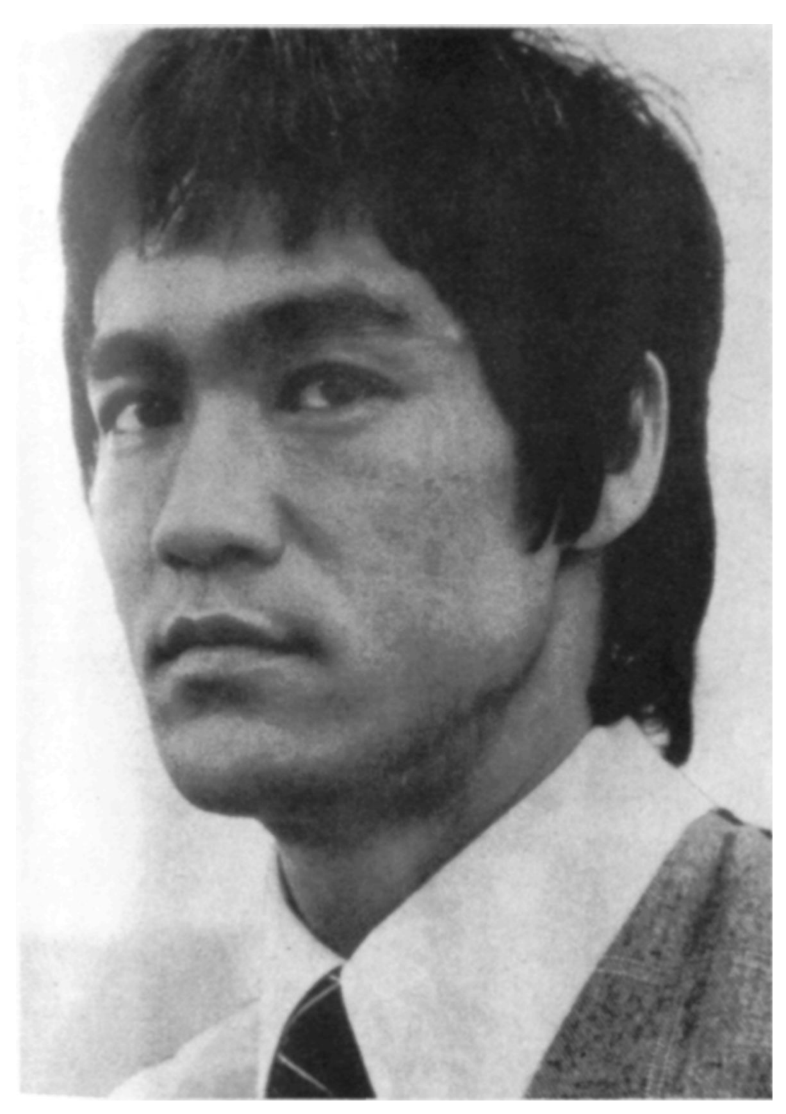








В незапамятно-древнем еще нет методов, а великая целостность не рассеяна. Когда же появляются методы? Тогда, когда великая целостности рассеяна. На чем они основаны? На одной черте. Одна черта исток всего, корень всех явлений. Она раскрывается в жизни духа и хра-



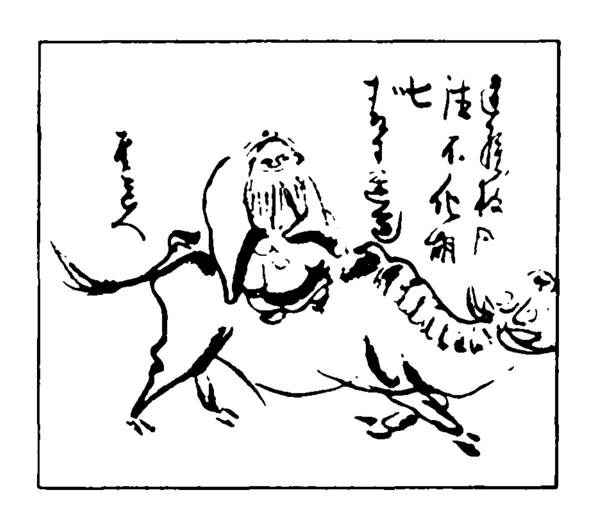
нится человеком. Поэтому истина одной черты устанавливается нами самими. Постигший истину одной черты может вывести все методы из отсутствия метода и постичь одну истину во всех истинах.

Шитао.


武道釋義



Дао кунг-фу



МОМЕНТ ИСТИНЫ

Кунг-фу — специфическое искусство, а не просто физические упражнения. Это тонкое искусство выражения деятельности мозга посредством выполнения определенной техники. Сущность кунг-фу — это не предмет, который можно изучать как науку с помощью получения фактов и их анализа. Нет, понимание этого принципа происходит спонтанно, как озарение, возникающее в мозгу, освобожденном от каких-либо эмоций и желаний. Сущностью, главным принципом кунг-фу является Дао-спонтанность всех явлений, происходящих во Вселенной.

После четырех лет упорных тренировок я начал понимать и чувствовать принцип «мягкости» — искусство нейтрализации усилий противника с минимальной затратой собственной энергии. Все это звучит просто, но применить это в жизни исключительно трудно. Как только я начинал спарринг со своим противником, мой мозг приходил в состояние полнейшего смятения, особенно поле обмена ударами. Вся теория «мягкости», которой я пытался следовать, шла прахом. У меня оставалась одна единственная мысль — любым возможным способом ударить его и выиграть.

Мой инструктор, профессор Ип Мэн — глава школы винчунь, подходил ко мне и говорил: «Лун, расслабься и успокойся. Забудь о себе и следуй только движениям твоею противника. Освободи свой мозг, позволь ему — основе реальности — производить все контратакующие движения без препятствующих колебаний и сомнений. И самое главное, освой искусство расслабления в любой фазе боя».

Да, так это было! Я должен расслабиться. Однако, как только я начинал думать об этом, я только лишь еще больше закрепощался: все получалось против моей воли. Как только я говорил себе: «Ты должен расслабиться», то тут же требование, заложенное в слове «должен», оказывалось совершенно несовместимым с желанием расслабиться. Когда острота моего самосознания доходила до того состояния, которое

психологи называют «внутренним и внешним ослеплением», мой инструктор снова подходил ко мне и говорил: «Лун, только следуя естественному ходу вещей и не вмешиваясь в него, ты сможешь сохранить себя. Запомни: никогда не противопоставляй себя естеству, никогда не встречай свои проблемы лоб в лоб, но всегда контролируй их, двигаясь в соприкосновении с ними. Не тренируйся на этой неделе. Иди домой и подумай об этом».

Всю следующую неделю я оставался дома. Проведя долгие часы в медитации и тренировках, я в конце концов пошел к морю поплавать в джонке. На море я опять вспомнил свою тренировку в зале. То, как я вел себя на ней, взбесило меня, и тогда я со всей силы ударил рукой по воде. И в тот же миг мой мозг поразила одна мысль. А разве не вода — одно из основных составляющих всего существующего на земле, является сутью кунг-фу? Я нанес еще один удар, вложив в него всю мою силу, и снова никакого урона воде. Я попытался схватить воду пальцами и сжать в кулаке, но это оказалось невыполнимой задачей. Вода — самая мягкая субстанция в мире, может заполнить собой сосуд любой формы. И в то же время она способна пройти сквозь самую твердую субстанцию в мире. Так вот оно что! Я должен стать таким, как вода. Вдруг надо мной пролетела птица, и тень ее упала на воду. И снова мистический скрытый смысл стал понятен мне. Разве не так же, как отражение птицы на воде должны проноситься в моем сознании эмоции и помыслы моею противника? Эо именно то, что имел в виду профессор Ип, когда говорил, что я должен расслабиться, не сковывать себя — ведь это не означало быть без чувств и без эмоций, но это означало, что чувства и эмоции не должны сковывать. Следовательно, для того, чтобы я мог контролировать свои действия, я должен прежде всего научиться следовать своей природе, а не противиться ей. Я лежал на дне лодки и ощутил, как я соединился с Дао; я стал заодно со своей природой. Я лежал без движения, предоставив лодке двигаться свободно

туда, куда увлечет ее течение. В тот миг я достиг состояния душевной гармонии — того состояния, в котором все то, что составляло для меня оппозицию, воссоединилось со мной вместо того, чтобы, как раньше, восстать против меня. В моем сознании больше не было места конфликту. Весь мир стал для меня родным.

Еще в то время, когда был юнцом, я инстинктивно чувствовал в себе непреодолимую тягу к постоянному росту и самосовершенствованию. Для меня жизнедеятельность, человеческого существа, «высшего» существа — это развитие своего потенциала с последующим его успешным применением. Поэтому здесь я должен немного вернуться к тому, как много лет тому назад, руководствуясь существующим у: меня в тот момент образом своего места в жизни, я получил от этой самой жизни сильнейший пинок под зад. Я должен был сам, посредством упорного труда, испытав все на своей шкуре, открыть прописные истины, такие, например, как эта: никто тебе не поможет лучше, чем ты сам, значит, нужно делать все от тебя зависящее, чтобы достичь поставленной цели. А этот процесс безграничен, как и само развитие человеческой личности. Ведь цель тоже меняется.

Я много сделал за эти годы своего становления. За это время я прошел путь от себя воображаемого до себя реального, от слепого следования пропаганде, от организованной коллективной истины и т. д. до достижения своего естественного предназначения.

Моих знаний техники кунг-фу совершенно недостаточно, чтобы сделать из ученика мастера своего дела, если он не проникся внутренним духом этого искусства. В свою очередь, внутреннее содержание станет доступно ученику в том случае, если его разум будет находиться в полной гармонии с окружающим миром. А это возможно только

тогда, когда он достигнет состояния, которое в даосизме реализует невмешательство в ход вещей своим сознанием и основывается на сохранении абсолютной подвижности (восприимчивости) разума, что возможно лишь в том случае, если мозг будет совершенно свободен от интеллектуальных сомнений и волнений.

Я верю в то, что каждый человек способен настроить себя на достижение поставленной цели, если он соединит свои помыслы с определенностью цели, упорством и жгучим желанием реализовать то, что задумал.

ИСКУССТВО КУНГ-ФУ

Кунг-фу — это, пожалуй, одна из самых древних систем безоружного боя: практикуется для укрепления здоровья, совершенствования разума, а так же для самообороны. В силу того, что оно изучалось в узких кругах и под строжайшим секретом, кунг-фу практически не известно остальному миру. История его существования насчитывает 5000 лет. Первоначально, в давние, покрытые туманом времена, кунг-фу было простой дракой множества людей, занимающихся им. Эти люди улучшали его, смягчали наиболее жесткие моменты, шлифовали технику до тех пор, пока из всего этого не появилось исключительно эффективное боевое искусство.

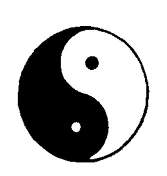
В значительной степени кунг-фу обрело связь между физическим и духовным началом благодаря китайским монахам и даосским священникам, практикующим это искусство. Кунг-фу для них, да и для других серьезных учеников, значит много больше, чем только исключительно эффективная система боя; просто убить или искалечить своего противника никогда не являлось для них основной целью. Кунг-фу — это составная часть философии даосизма и буддизма, идеалом которых являются принципы: не сталкиваться лоб в лоб с внешними силами, прогнуться под их давлением с тем, чтобы, разогнувшись, стать еще сильнее чем прежде, проявлять терпимость ко

всем невзгодам, выносить пользу из своих ошибок, постигая суровые уроки жизни.

Кунг-фу охватывает множество различных аспектов. Оно учит не только тому, как защитить себя, но и как правильно жить. В кунг-фу существует две основные школы: «жесткая» и «мягкая». «Жесткая» школа основное внимание уделяет скорости, координации движений, физической мощи; представители ее любят демонстрировать свою мощь, ломая кирпичи и камни голыми руками, они в состоянии в считанные секунды разделаться с несколькими противниками. Эта «жесткая» школа уделяет основное внимание внешней стороне кунг-фу, если так можно выразиться, которую характеризует непреклонность в достижении цели и агрессивность. «Мягкая» школа, напротив, верит больше в мягкость, пластичность, гибкость, в союз разума и тела: твердость тренируют в гармонии с дыханием, а дыхание в свою очередь тренирует тело. Эта школа концентрирует свое внимание на внутренней стороне куш -фу, проповедуя мягкость и непротивление. Однако в конечном счете обе эти школы в определенных ситуациях проявляют и твердость, и мягкость, и агрессивность, и непротивление. От этих двух основных школ ответвляются сотни других кланов, каждый из которых отрабатывает свой метод.

ДАО КУНГ-ФУ

Для китайцев кунг-фу является тонким искусством выражения деятельности мозга посредством технических приемов рукопашного боя. Принцип кунг-фу не является тем предметом, который можно изучить как область науки, анализируя результаты проведенных эксперементов. Этот принцип становится понятным и очевидным вдруг, и происходит это спонтанно, словно возникновение цветка. Но осознать это может лишь мозг, неотягощенный эмоциями и желаниями. Отправной точ-



кой этого принципа кунг-фу является «Дао» — спонтанность всего происходящего во вселенной.

«Дао» не имеет точного эквивалента в английском языке. Я предлагаю переводить его как «Суть» или «Истина». «Дао» возникает при взаимодействии Инь и Ян — двух неразделимых взаимно дополняющих друг друга сил, без которых не происходит ни одно явление в мире. Это принцип Инь-Ян, также известный под названием «Тай Цзи». Ян — белизна, отождествляет все положительное: это твердость, мужское начало, день, свет, тепло и т. д. Инь — чернота, противоположен Ян — белизне. Инь отождествляет все отрицательное: мягкость, женственность, тьма, ночь, холод и т. д. Основная теория «Тай Цзи» основана на том, что нет ничего такого вечного, что в конечном счете не могло бы измениться. Другими словами, когда активность достигает своей наивысшей точки, она переходит в пассивность, то есть в Инь. Активность является следствием пассивности и наоборот.

Такая система взаимозаменяемости пиков и спадов являемся принципом непрекращающегося изменения. Из этого видно, что эти две основные силы, казалось бы, вступающие друг с другом в конфликт, на самом деле, будучи взаимозависимыми, не противоборствуют, а находятся в союзе друг с другом.

Частой ошибкой при рассмотрении символа Инь-Ян является дуалистический подход, когда Ян противоположен Инь и наооборот. Если мы будем делить это единство противоположностей на две части, то мы не достигнем настоящего знания, так как истина в том, что все вещи имеют часть, которая их дополняет: только человеческий ум и его восприятие разделяет это единство на противоположности.

Единство Инь и Ян является жизненно необходимым. Когда человек едет на велосипеде чтобы куда-нибудь попасть, У него ничего не получится, если он нажмет на обе педали одновременно или не будет жать на педали вовсе. Чтобы продвигаться вперед, он должен нажимать на одну педаль в то

время, когда ослабляет давление на другую. Поэтому продвижение вперед требует единства напряжения и расслабления. Нажатие является результатом ослабления давления и наоборот. Каждое есть причина другого.

В символе Инь-Ян вы видите белую точку в черной капле и черную в белой. Это сделано, чтобы пояснить, что ничто не может существовать долго, если оно состоит только из одной крайности, будь то позитивной или негативной. Поэтому жесткость должна превращаться в мягкость и мягкость в жесткость, и поэтому боец кунг-фу должен быть гибким, как стальная пружина. Быть стойким, устойчивым, но все же не жестким — вот основной принцип. Если вы сильны, вы должны вкладывать силу в мягкость и восприимчивость. Если в стойкости нет ни капли мягкости, тогда нет силы. Но если кто-то переплетает стойкость с мягкостью, то никому не удастся пробить его защиту.

Применение принципа Инь-Ян в кунг-фу выражается законом гармонии. Закон гармонии говорит о том, что субъект должен находиться в постоянной гармонии с внешними силами, а не восставать против них. Это значит, что субъект должен действовать спонтанно и делать только то, что в данной ситуации является самым естественным и, самое главное, быть спокойным и расслабленным. Когда оппонент «А» действует силой Ян против «Б», «Б» не должен сопротивляться «А», тоже используя силу. Другими словами, не использовать Ян против Ян, а вместо этого ответить ему мягкостью Инь, всего лишь сопровождая «А» в направлении его же собственной силы. Иными словами, ответить Инь на Ян. Когда сила оппонента «А» достигнет экстремальной точки, то из Ян она перейдет в Инь, и тогда оппонент «Б» воспользуется этим и, найдя брешь в его защите, сможет контратаковать его своей силой, то есть Ян. Таким образом, весь процесс будет протекать естественно, а следовательно, без какого-либо напряжения. «Б» гармонично подстроит свои движения под действия «А», практически

без сопротивления со своей стороны. Вышеназванный принцип находиться в близкой связи со следующим законом - законом невмешательства в явления, происходящие в природе. Этот закон учит человека, занимающегося кунг-фу, забыть о себе и следовать за оппонентом (силой), т. е. не производить какое-либо действие первым, а лишь реагировать в соответствии с ситуацией. Основная идея состоит в том, чтобы победить своего противника и никогда не находиться во фронтальной позиции по отношению к его силе. Будучи атакован, он не пытается преградить путь силе своего противника, а лишь стремится быть с ней в соприкосновении настолько плотном, насколько это необходимо, чтобы контролировать направление действия силы. Этот закон иллюстрирует принципы «непротивления» и «непротивостояния», в основу которых положена следующая мысль: ветки могучего дерева ломаются под массой лежащего на них снега, в то время как простой тростник, более слабый, но более гибкий, остается целым и невредимым. Лао Цзы очень много места уделил в соих трактатах теории мягкости. В противоположность общепринятым понятиям, принцип Инь — мягкость, гибкость и уступчивость, отождествляется с самой жизнью и способностью выжить. Так как человек может уступать (поступиться чем-нибудь), он может выжить. В противовес этому, принцип Ян, который отождествляется с непреклонностью и твердостью, приводит к тому, что человек может быть сломлен внешними силами.

Способ выполнения двигательных действий кунг-фу тесно связан с процессами, происходящими в мозгу. Фактически мозг тренируют с тем, чтобы он направлял движения тела. Мозг повелевает, и тело действует. А раз так, то становится понятным, насколько важно уметь контролировать деятельность мозга. Однако это не простая задача.

Для правильного выполнения техники кунг-фу необходимо, чтобы за физическим расслаблением последовало бы

психическое расслабление, иными словами, чтобы ум был не только пластичен, но и свободен.

Для того, чтобы достичь такого состояния, человек, практикующий кунг-фу, должен оставаться уровновешенным и невозмутимым и освоить принцип «бездеятельности», «бездумности» ума. Это будет не тот тупой ум, в котором отсутствуют какие-либо эмоции, а другой, пребывающий в спокойном и уравновешенном состоянии. И, хотя спокойность и уравновешенность важны, однако основной составной частью принципа «бездумности» ума является принцип «отсутствия фиксации внимания». У человека, практикующего кунг-фу, ум действует подобно зеркалу — зеркало ни на чем не фиксирует свой внутренний взор, оно ничему не противится, оно принимает, но не удерживает.

Пусть ум думает о том, о чем желает, без волевого вмешательства в его деятельность со стороны владельца. И до тех пор, пока он думает о чем хочет, не нужно будет прикладывать абсолютно никаких усилий для того, чтобы он был свободен. Нет необходимости стараться что-либо делать, так как что бы ни проходило миг за мигом перед его внутренним взором, все будет им воспринято. Такой ум невосприимчив к эмоциональному воздействию. «Бездумность» он использует подобно тому, как мы используем глаза, когда рассматриваем различные объекты, не прикладывая специальных усилий для остановки взгляда на какой-то конкретной детали. Следовательно, концентрация внимания в кунг-фу не означает ограничение внимания жесткими рамками рассмотрения одного отдельного объекта, а означает лишь спокойную и мгновенную констатацию того, что происходит в данный момент в данном месте. Такая концентрация внимания может быть проиллюстрирована поведением зрителей, наблюдающих за футбольным матчем: вместо того, чтобы сосредоточить внимание на игроке, владеющем мячом, зрители воспринимают целиком все футбольное поле. Похожим образом сосредоточено сознание кунг-фуиста. Оно

не задерживается на восприятии какой-то одной части своего оппонента. И это становится особенно показательным, когда кунг-фуист имеет дело с несколькими противниками. Так, например, предположим, что его атаковали десять человек, каждый из которых последовательно пытается уложить его. Избавившись от одного, он, не позволяя своему вниманию ни на ком «задержаться», начинает взаимодействовать со следующим противником. И сколь бы быстро удары не следовали один за другим, он не потеряет и доли секунды, чтобы совершить какое-либо ответное действие в промежутках между ними. Таким образом будет успешно покончено поочередно с каждым из нападавших. Мысль при этом течет подобно воде, которая наполняет пруд, но в любой момент готова вылиться из него обратно.

Во время спарринга кунг-фуист учится забывать о себе самом, он учится следовать за движением своего оппонента, при этом сохраняя свой ум свободным, с тем чтобы контратаковать своего противника без лишних размышлений. Он освобождает себя от всех интеллектуальных сомнений, от психических напряжений и выбирает для себя пластичную манеру действия. В его действиях полностью отсутствует элемент заданности, он позволяет своему телу действовать спонтанно, раскованно. Но как только течение его мыслей застопорится, мгновенно будет нарушена рациональность его движений. И в ту же секунду удар противника дойдет до цели.

Мир полон людей, решительно настроенных стать неординарными личностями. Они не могут жить, не создавая себе проблем. Они хотят идти впереди всех, быть у всех на виду. Такие амбиции кунг-фуиста не обременяют, он сознательно отказывается от любых форм соревнования и отстаивания своего «я».

Человеку, практикующему кунг-фу, если он действительно настоящий мастер, вообще не свойственно чувство гордости. Гордость неизбежно обуславливает стремление человека достойно выглядеть в глазах других людей. В самом по-

нятии гордости заложены страх и отсутствие гарантии безопасности. Ведь когда человек страстно желает, чтобы его уважали, он стремится завоевать себе подобающий статус. Но как только это происходит, тут же, совершенно автоматически у него появляется страх потерять этот самый статус. И тогда защита статуса становится для него самой важной необходимостью, что, в свою очередь, порождает постоянное чувство тревоги и озабоченности.

Как мы знаем, кунг-фу ставит перед практикующим это искусство цель самокультивирования себя как личности. А раз так, то его внутренняя самооценка является единственно верной оценкой. Поэтому, находясь в постоянном процессе самосовершенствования, кунг-фуист живет, не ощущая никакой зависимости от мнения других людей. Достигнув высокой степени самореализации и самосовершенствования, он не испытывает страха от мысли, что его не уважают другие люди. Кунг-фуист стремится к самосовершенствованию, но никогда не ставит себя в зависимость от того места, которое ему определяют другие члены общества.

Мастер кунг-фу, в отличие от новичка, сдержан, спокоен и уверен в себе, у него нет ни малейшего стремления к рисовке. Находясь под влиянием кунг-фу, он совершенствует свое мастерство, которое становится все более одухотворенным. Да и сам он в ходе духовной борьбы трансформируется, становясь все более независимым и свободным.

Для него слава и статус — ничего не значащие понятия.

Это письмо легко понять. В нем я пишу о том, о чем мечтаю, оно приоткрывает путь моего мышления. В целом ты можешь назвать его: «мой образ жизни, мой путь». Довольно трудно точно описать мои чувства и чаяния. И все-таки я попытаюсь написать об этом. Я сделаю все, чтобы получилось как можно яснее, и надеюсь, что ты сумеешь прочитать его непредвзято и с полным вниманием и не будешь делать никаких выводов, пока не дочитаешь до конца.

Существует два пути достижения успеха в жизни. Один является результатом упорного труда, другой — результатом работы воображения (он, конечно, тоже требует труда). Бесспорно, что труд и желание добраться до истоков приводят к тому что человек становится компетентным в своем деле, но фортуна (в смысле богатства) будет наградой лишь тому человеку, который сможет додуматься до того, о чем никто и никогда до него не додумался. В любой области, в любой профессии Америка ценит больше всего идеи. Идеи сделали Америку такой, какой она в настоящее время является. Так и одна хорошая идея может сделать человека тем, кем он хочет быть. Одна часть моей жизни — кунг-фу. Это искусство очень сильно повлияло на формирование моего характера и образа мышления. Я практиковал кунг-фу как систему самообороны и как жизненный путь. Кунг-фу — лучшее из воинских искусств, а между тем дзю-до и каратэ, являющиеся производными от кунг-фу, уже распространились по всей Америке. Все это произошло из-за того, что почти никто не слышал об этом уникальном искусстве, к тому же нет компетентных инструкторов. Я верю, годы упорных тренировок дают мне право стать первым инструктором. Еще много лет я буду шлифовать свою технику и характер. Моя главная цель — открыть первый институт кунг-фу, который позже будет иметь филиалы по всей Америке. (Я планирую, что на осуществление этого проекта уйдет от 10 до 15 лет). Причиной, из-за которой я все это затеваю, является не только возможность заработать деньги. Мотивов много и среди них есть следующие: я хочу, чтобы весь мир смог оценить величие этого китайского искусства, мне нравится преподавать его и тем самым помогать людям, я хочу обеспечить своей семье хорошие жизненные условия, мне нравится сама идея организации чего-то нового. А последний и самый важный мотив состоит в том, что кунг-фу — часть меня самого.

Я знаю, что мысль моя верна, а поэтому результат будет положительным. Да, меня действительно не волнует вознаграждение, но я запустил те механизмы, которые рано или

поздно принесут мне плоды. И мое будущее вознаграждение и успех будут измеряться моим трудом. Незадолго до его смерти кто-то спросил доктора Чарлза Стейнменца — гения электричества: «Какую область науки, по вашему мнению, ожидает наибольший прогресс в последующую четверть века?» Он молчал, задумавшись, несколько минут, после чего лицо его озарилось, и он ответил: «Реализация духовных сил человека. Когда человек сможет сознательно реализовать все те огромные силы, которые в нем заложены, и начнет их использовать в науке, в бизнесе, в повседневной жизни, тогда его прогресс в будущем не будет иметь аналогий».

Я чувствую в себе эти огромные возможности. Это более, чем вера и надежда, более чем амбиция, более, чем уверенность и решимость, более, чем предвидение. Скорее всего — это все вместе взятое.

Мой разум весь поглощен этой доминирующей силой, которую я держу в своих руках. Когда ты бросаешь в бассейн камень, то в месте его падения образуются круги, которые, все более и более расширяясь, распространяются по всей поверхности. То же самое произойдет, когда все свои идеи я оформлю в единый план. В настоящее время я уже достаточно хорошо представляю свое будущее. Я мечтаю, но не забывай, что деятельные мечтатели никогда не успокаиваются.

В настоящее время я могу ничего не иметь, кроме маленького захудалого помещения в подвале, но как только мое воображение полностью захватывает мой мозг, то сейчас же в моем сознании четко вырисовывается картина большого, красивого, пяти- или шестиэтажного института кунг-фу с филиалами, раскинутыми по всем штатам. Меня не так-то легко испугать, и если уж я сознательно настроился на преодоление всех возможных препятствий на моем пути, я готов перенести все тяготы и достичь невозможного. «Божественный разум» это или нет, я не знаю, но я чувствую эту огромную силу, эту динамическую мощь внутри себя. Это

чувство трудно поддается описанию, и у меня не хватает опыта, который помог бы мне это чувство с чем-то сравнить. Это похоже на острые эмоции, смешанные с сильной верой, но только много сильнее и острее. В конце концов, цель моих планов и действий заключается в том, чтобы обнаружить истинный смысл жизни — покой для духа и разума. Я знаю, что сумма всех качеств, которыми я обладаю и о которых написал выше, не обязательно даст возможность обрести покой и мир моему разуму, однако это будет возможно, если все свои силы я отдам на самоусовершенствование, а не просто на освоение техники боя. Для достижения покоя разума, учения, заложенные в даосизме и чань-буддизме, окажутся исключительно ценными. Возможно, люди скажут, что я излишне верю в успех. Хорошо, пусть это так, но послушай, мое желание исходит из знания того, на что я на самом деле способен. Я только лишь поступаю так, как предписывает мне мое естество, при этом не испытывая ни страха, ни сомнений. О, господи, да ведь успех сопутствует тому, чье сознание настроено на достижение успеха. Да если ты не стремишься обрести то, о чем мечтаешь, какого черта ждать, что оно придет к тебе само!

(Позже Брюс отказался от идеи организации сети школ кунг-фу, т. к. его подход становился все более индивидуальным. — В. К.)

Мы часто слышим, как одни учителя утверждают, что их стили мягкие, а другие утверждают, что они преподают жесткие. Да эти люди просто слепы, они хотят отделить какую-то часть от целого.

Однажды меня спросил так называемый мастер кунг-фу, один из тех, кто ходит с бородой и остальными атрибутами, что я думаю об «Инь» — мягкости и «Ян» — твердости? Я просто ответил: «Вздор!» Конечно, он был ужасно шокирован моим ответом, так как до сих пор не понял, что то, о

чем он меня спрашивал, — не две части, а одно целое. В своей основе все стили утверждают, что их техника способна адаптироваться ко всем возможным вариантам атак противника. А это значит, что всякий и каждый стиль является совершенным и полным, другими словами, их приемы перекрывают все возможные линии и углы атак, к тому же способны контратаковать по любой линии и под любым углом.

Так, если все возможные направления и углы используются в атаках и защитах, то в таком случае, откуда все эти «различные» стили?

Я предполагаю, что тот, кто утверждает, что его стиль действительно отличается от других, должен встать на голову и, прежде чем начать наносить удары, он должен перевернуться вокруг вертикальной и горизонтальной оси три раза. В конце концов, как много существует вариантов атаки вашего оппонента без отклонения от естественной и в цель направленной линии? Под «отличным от других», возможно, эти инструкторы понимают использование только прямых линий, или, возможно, только округлых линий, или, может быть, только удары ногами, или, возможно, только смотрят по-другому, пошлепывая, похлопывая и подмигивая. Для меня стили, которые цепляются за один отдельный аспект боя, являются, в действительности, связанными по рукам и ногам. Ведь избранный стиль учит своих последователей раз и навсегда избранным и зафиксированным схемам поведения. Но я всегда верю в то, что схема реального боя никогда не бывает фиксированной и заранее известной, здесь нет ни ограничений, ни преград, и в каждое свое новое мгновение бой может пойти по иному руслу. Полный неожиданных сюрпризов, ваш противник — живой человек, а не подыгрывающий робот. Другими словами, попавший под условности своего стиля, ученик видит своего противника сквозь призму этих условностей. В конечном итоге он лишь демонстрирует приемы своего стиля и слушает свои собственные крики.

ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ

Каждое движение в кунг-фу обладает текучей непрерывностью. Как только закончилось одно движение, оно переходит в другое. Это является основой тому, что наблюдатель будет воспринимать движения кунг-фу как более быстрые по сравнению с движениями других видов единоборств.

Кунг-фу — это упражнение духа. Связь духа и тела имеет выдающееся значение, особенно на высших стадиях тренировок кунг-фу. Читатель постоянно должен иметь это в виду. Надо пробовать своим воображением (движением духа) влиять на каждое физическое движение. Надо быть убежденным в том, что каждая техника получается, тогда это будет именно тот случай.

Взаимодействуйте со своим противником. Не сопротивляйтесь течению его движений и не прерывайте их. Вместо того, чтобы останавливать его силу, дополняйте ее, постоянно следуя за движениями противника. Другими словами, помогайте ему разрушать самого себя. Помните: то, что вы делаете, зависит от вашего противника, а поэтому ваши действия, дополняющие его силу и не противостоящие ей, действительно имеют смысл.

Действия бедра очень важны в кунг-фу. Они играют большую роль при ударах и при рассеивании силы противника. На практике это означает, что упражняющийся должен сначала растворить силу противника вращением бедер, направить ее в пустоту.

Всегда думайте о том, что в сомнительной ситуации лучше показать невозмутимость, чем бороться. Если вы все же вынуждены противостоять силе, тогда используйте ее, чтобы защитить себя.

Правда то, что достижение определенного состояния духа — конечная цель кунг-фу. Но эта стадия может быть достигнута только постоянной практикой. Уже три года я живу в США и за это время видел многих беззастенчивых и бессовестных коммерсантов, как американцев, так и ки-

тайцев, которые выдают себя за инструкторов или даже за учителей кунг-фу, но чьи движения никоим образом не похожи на какой-нибудь стиль кунг-фу. Я надеюсь, что прежде чем приступить к занятиям у таких экспертов, вы подвергнете экзамену их школу.

Даже тогда, когда я был еще только подростком, слово «качество» производило на меня удивительный эффект. Огромное удовлетворение получаешь, когда слышишь, как беспристрастный зритель, чье сердце было тронуто вашим выступлением, честно признается: «Э, да тут, пожалуй, на самом деле что-то реальное». Вот что мне всегда будет нравиться. Что еще можно желать в жизни более того, чтобы быть реальным (стоящим), чтобы выполнить свою миссию, назначенную вам природой, и, прежде всего, реализовать ваш внутренний потенциал Чтобы не тратить время на бездейственное мечтание, которое не реально и лишь влечет за собой расход вашей, жизненной энергии. Мы должны очень много и упорно трудиться, а это требует, в свою очередь, беспредельной преданности выбранному делу и больших, больших затрат духовных и физических сил. Для того, чтобы расти, открывать для себя что-то новое, прежде всего необходимо полностью включиться в выбранное дело. В результате этого можно открыть для себя что-то хорошее, а может быть что-то такое, что сильно огорчит вас. Но, так или иначе, это не столь важно, так как если вы позволите своему уму действовать свободно, то рано или поздно ваш внутренний свет выведет вас из тьмы. Для тех кого это интересует, я — боец по своему собственному выбору и актер по профессии (что в свою очередь означает для меня экспрессивное откровение или, другими словами, познание своей собственной души), и я хочу научиться изо дня в день реализовывать свое собственное «Я» с тем, чтобы стать творцом-актером-художником сво-

И жизни. В конце концов, любое искусство имеет одну и ту же основу — каждый ищет способ выразить свое собственное «Я».

99 процентов систем самозащиты, существующих на Востоке, - не что иное, как абсурд. Это разукрашенный джаз. Он хорошо смотрится, но не срабатывает. Если пятидесятикилограммовая женщина будет атакована девяностокилограммовым мужчиной, то единственное, что она в состоянии сделать так это ударить как можно сильнее в одну из трех следующих точек: глаза, пах, голень. Этого будет достаточно для того, чтобы мужчина на время потерял равновесие, но после этого ей лучше всего будет бежать как сумасшедшей.

Или возьмите разбивание кирпичей и досок ребром ладони. Как часто, я вас спрашиваю, вам приходилось видеть, как кирпич или доска затевали с кем-нибудь драку? Это — типичная клоунада. Человеческое существо никогда не будет ждать, когда его ударят. Огромное множество учеников каратэ так увлечено своими криками, что совершенно не в состоянии увидеть, что в это время делает их противник. Куда уж им до того, чтобы убрать его как можно быстрее. Иструктора говорят: «Если твой противник делает это, то ты должен ответить ему вот-так, затем ты должен сделать вот это, после чего сделать то-то и то-то». И пока вы будете вспоминать эти «то-то» и «вот это», другой парень вас уже прикончит. Ведь оказавшись перед выбором ударить вашего противника ногой по голове или пальцами по глазам, вы каждый раз будете бить по глазам.

Еще одна беда в том, что есть бокс, где бьют руками, есть дзю-до, в котором бросают. Поймите, я ничего не отвергаю, я только говорю, что это плохо, когда стили разделяют людей. Основатели стилей начинали с гипотез. Теперь же эти гипотезы стали непреложными истинами, а люди, следующие им — их продуктами. И теперь уже кто вы, какой вы, как сложены, из какого теста сделаны — все это кажется

неважным. Вы идете и практикуете какой-то стиль, постепенно становясь его продуктом. На мой взгляд, это неправильно. В JKD национальности ничего не значат. Мы должны выражать самих себя. Работая в японском стиле, вы выражаете японский стиль, но не выражаете себя.

Следует раз и навсегда усвоить, что я не изобрел новый стиль, комплекс или модификацию. Ни в коей мере JKD не отрицает тех законов, которые образуют тот или иной метод. Напротив, я надеюсь, что JKD освободит моих друзей от пеленок и стилей, образцов и доктрин.

В спарринге вы должны быть готовы абсолютно ко всему. Только так вы научитесь правильному ритму и дистанции. Спаррингуйте с разными людьми — высокими, низкими, быстрыми, неуклюжими. Да, иногда неуклюжий человек может сбить более сильного бойца, так как его неуклюжесть сбивает ритм противника. В спарринге эффективно все, что выигрывает. Люди часто спрашивают меня: «Брюс, вы и вправду настолько хороши?» Я отвечаю: «Если я вам скажу «нет», то вы будете твердо уверены, что я вру». Я не боюсь противников перед собой. Я очень самоуверен, мне незачем доказывать свою силу. Поэтому они меня не волну ют. И если я в бою, если я что-то делаю, я решаю: «Тебе малыш, лучше убить меня, чем победить». Вообще цель моих планов и действий лишь одна: обрести настоящий смысл жизни — спокойствие разума.

Прочитал твою статью обо мне (М. Уехара — В. К.), и у меня возникло какое-то смешанное чувство. Для многих слово «успех», как мне кажется, означает рай, но теперь, когда я сам нахожусь на гребне успеха, я понимаю, что это ничего более, как обстоятельства, которые препятствуют моему естественному стремлению к простоте и независимости. Да нравилось мне это или нет, но обстоятельства врывались в мою жизнь, ломали мои планы. Будучи в душе бойцом, я с самого начала выбрал борьбу, схватку, поединок, но вскоре

обнаружил что-то, в чем нуждался. Это были не внутреннее противоборство и необходимость конфликтовать, приводящие только к растрате жизненной энергии. Напротив, необходимость соединить все силы и, упорядочив и направив их в нужное русло, воспользоваться ими с наибольшей пользой и отдачей. Я просто не в состоянии делать что-либо неправильно потому, и это мне всегда нравилось, что у меня с детства была «прилипчивость» ко всему качественному и жгучее желание делать все наилучшим образом. Я очень рад тому, что когда окунулся во все блага успеха, то уже был готов к этому морально и решительно настроен не позволить себе быть ослепленным «иллюзиями славы».

Мой дорогой друг, друг, которого я обрел в этом скудном на простые человеческие отношения мире, в этой вызывающей отвращение настороженной игре, где главным правилом является наличие выгодной дружбы, друг, я скучаю по тебе, по нашим незатейливым и веселым ужинам в каком-нибудь ресторанчике и другим радостным встречам.

Береги себя, не унывай, я надеюсь, что ты продолжаешь бегать, для меня это теперь единственная форма отдыха.



В данном разделе использованы материалы из книг:

1. Lee Bruce & M. Uyehara. Chinese Gung-Fu: The Philosophical Art of Self-Defense. CA: 1963
2. Lee Linda. Bruce Lee: The Man Only I Knew. New York: Warner. 1975
3. Dennis Felix & Roger Hutchinson. The Wisdom of Bruce Lee. New York Pinnacke, 1976

А также фрагменты интервью Брюса Ли канадскому и гонконгскому ТВ.

В душе, абсолютно свободной
От мыслей и эмоций,
Даже тигр не найдет места,
чтобы вцепиться своими
страшными
когтями.

Один и тот же ветер пролетает
Над соснами в горах
И дубовыми рощами в долине.
Но почему они издают различный
отклик ?

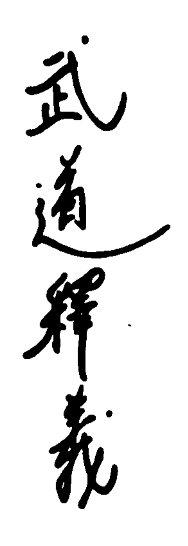
Ни мыслей, ни раздумий —
Полная пустота.
Но все же там внутри что-то
движется,
Следуя своим собственным путем.

Глаза ее видят,
Но руки не могут взять ее —
Луна в ручье.
Облака и туманы — различные
состояния
воздуха,

Над ними — вечное сияние
Солнца и луны.
Побеждает тот —
И даже перед боем —
Кто, отбросив все мысли о себе,
Погружен в бессознательность.



A Taoist Priest



Дао Джит Кюн До

Сжимать ладонью острие меча,
Бежать по тонкому льду —
Для этого не нужно иметь предшественников,
Шагай по утесам с пустыми руками…

Рекомендации по изучению данного раздела

.... Мой муж Брюс всегда считал себя прежде всего мастером боевого искусства, а потом уже артистом. В возрасте 13 лет Брюс начал уроки кунг-фу стиля вин-чунь в целях самозащиты. В течение следующих 19 лет он превратил свои знания в науку, в искусство, в философию и образ жизни. Он тренировал свое тело упражнениями и практикой; он тренировал свой ум чтением и размышлением и записывал свои мысли и идеи постоянно на протяжении 19 лет. Страницы этой книги представляют собой работу всей его жизни....

.... Собственные записи Брюса свидетельствуют о том, то на него произвели впечатление работы Эдвина Хэйзлита, Джулио Мартинеса Кастелло, Хьюго и Джеймса Кастелло и Роджера Кросньера. Многие собственные теории Брюса тесно связаны с идеями, высказанными этими авторами. Брюс решил закончить книгу в 1971 году, но его работа в кино помешала ему завершить ее. Он также сомневался, стоит ли издавать эту книгу, так как чувствовал, что ее могут использовать в других целях. Он не собирался делать свою книгу похожей на «инструкцию по эксплуатации» или «изучение кунг-фу за десять легких уроков». Он хотел, чтобы книга была записью его осмысленного опыта и учителем, а не списком инструкций. Если вы сможете прочесть ее в таком свете, то из этих страниц можно узнать многое. И у вас, вероятно, возникнет много вопросов, ответы на которые Вы должны искать в себе. Когда вы закончите эту книгу, то узнаете не только Брюса Ли, но и самого себя.

А теперь распахните свой ум и читайте, разбирайтесь и набирайтесь опыта, и когда вы достигнете всего этого, снимите с вооружения книгу. Как вы увидите, ее страницы предназначены для устранения неразберихи....

Линда Ли

В реальном бою нет судьи, который бы сказал: «Стоп!»- Матч на ринге это не совсем бой. Даже выдающийся боксер может быть побежден в уличной схватке, но верните его на ринг, и он - хозяин ситуации. Настоящий бой страшен. Это броски лицом на асфальт, это удары ножом. Никто не знает, поможет ли вам ваше умение. И, конечно, все изменится, как только в руках у противника появится оружие. Даже десять лет занятий кикбоксингом уже ничего не значат.

Брюс часто дрался на улицах Гонконга. Он был, по его собственному выражению, «панком, получающим кайф от драки». Я видел его в жестоких поединках, которые даже не могу назвать драками. Я видел бойцов, которые хотели просто покалечить, уничтожить Брюса. Ноу них ничего не получалось и всякий раз Брюс преподавал им урок реального боя, буквально играя с ними. Он постоянно менялся в схватке, то наносил удары ногами, то взрывался как свирепый уличный файтер или профессиональный боксер. Иногда это было похоже на кикбоксинг, иногда на вин-чунь, иногда, после падения, — на джиу-джитсу. Брюс знал, как и когда использовать тот или иной стиль боя. Основа такого знания - в понимании боевых дистанций....

Дэн Иносанто

.... В руках замечательного человека тщательно скомпонованные простые вещи звучат с неоспоримой гармонией. Оркестр боевых искусств Брюса имеет такое же свойство. Будучи неподвижным несколько месяцев, с поврежденной спиной, он взялся за перо. Писал он так же, как говорил и поступал — прямо и честно.

«Тао Джит Кюн До» началось задолго до того, как родился Брюс Ли. Классический стиль вин чунь, с которого он начинал, был развит за четыреста лет до него. Две тысячи книг, которые он прочитал, описывали индивидуальные «открытия» тысяч людей до него. В этой книге нет ничего ново-

го, никаких секретов. «Ничего особенного», — обычно говорил Брюс. Но это не так.

Изюминка Брюса заключалась в знании себя и своих способностей, в умении правильно выбрать то, что работало бы на него, и превратить это в движения и слова. С помощью философии Конфуция, Спинозы, Кришнамурти он выработал свои концепции и с них начал книгу о своем тао.

Когда он умер, книга была полностью завершена. Хотя было запланировано семь частей, закончена была только одна. Между основными блоками рукописи были непронумерованные страницы, содержащие только заголовки. Иногда он писал интроспективно, задавая себе вопросы. Наиболее часто он писал, обращаясь к своему невидимому ученику, читателю. Когда он писал быстро, то жертвовал грамматикой, когда же у него было время, писал ярко и красноречиво.

Некоторые материалы были написаны в один присест и имели ясно очерченные формы. Другие носили следы внезапного вдохновения, и отрывочные идеи были небрежно набросаны по мере того, как они приходили в голову Брюсу. И это — по всей книге. В дополнение к семи запланированным частям Брюс делал заметки на протяжение всей работы над Джит Кюн До и оставлял их в книжных шкафах и в ящиках письменных столов. Некоторые были давними, другие — свежими и представляли ценность для книги....

.... Следует упомянуть, что Тао Джит Кюн До не закончено. Искусство Брюса изменялось каждый день. В главе «Пять способов атаки», например, он сначала начал с категории, называемой «иммобилизация рук». Позднее он нашел это слишком ограниченным, так как иммобилизацию можно применить и к ногам, и к голове. Это был простой пример того, как плохо приклеивать жесткие ярлыки к любой концепции.

Дао Джит Кюн До не имеет конца. Наоборот, оно служит началом. Оно не имеет стиля, не имеет уровня, хотя легко воспринимается теми, кто знает свое оружие. По-

чти для каждого утверждения этой книги существует исключение — ни одна книга не может дать полную картину боевых искусств. Это просто работа, которая описывает направление исследований Брюса. Исследование осталось неоконченным. Вопросы (некоторые элементарные, а некоторые — сложные) остались без ответа, чтобы заставить ученика задать вопросы себе. Точно также и рисунки часто не объясняют, а дают туманный намек. Но если они вызывают вопрос, если они рождают идею, они служат поставленной цели.

Надеемся, что эта книга будет служить источником идей для всех специалистов боевых искусств, идей, которые должны затем развиваться дальше. К сожалению, неизбежно то, что книга может послужить толчком для организации «школ Джит Кюн До», возглавляемых людьми, которым известно имя автора, но очень мало известно о технике. Опасайтесь таких школ! Если их инструкторы пропустили последнюю, наиболее важную линию, они не поймут книгу вообще.

Далее создание книги ничего не значит. Не существует реальной границы между скоростью и силой, между точностью и ударами ногами или между ударами руками и темпом; каждый элемент поединка влияет на все остальные. Те разделения, которые я сделал, служат только для удобства чтения, не принимайте их слишком серьезно. Используйте карандаш во время чтения и отмечайте те разделы, которые взаимосвязаны. Джит Кюн До, как видите, не имеет определенных границ, только те, которые вы создаете сами....

Гилберт Л. Джонсон

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА, ВКЛЮЧАЯ БОКС

Боевые искусства основаны на понимании, упорной работе и общем осознании техники. Тренировка мощи и использование силы не представляют проблемы, но достигнуть полного понимания всех приемов очень трудно. Чтобы прийти к такому пониманию, вы должны изучать естественные движения всех живых существ. Тогда, вероятно, вы сможете понять боевое искусство других. Вы сможете изучать рас— пределение движений во времени и слабые места противников. Знание этих двух элементов даст вам возможность победить их довольно легко.

СУТЬ БОЕВЫХ ИСКУССТВ - В ПОНИМАНИИ ПРИЕМОВ

Чтобы понимать приемы, вы должны усвоить, что они содержат множество сконцентрированных базовых движений. Это может показаться довольно затруднительным для восприятия. В начале обучения вы найдете такие приемы трудными для освоения. Это потому, что хороший прием содержит быстрые изменения, большое разнообразие вариаций и скорость. Это может быть система полных противоположностей, во многом похожая на ситуацию Бога и Дьявола. В быстрой смене событий кто из них является ведущим? Меняются ли они местами со скоростью молнии? Китайцы в это верят. Поместить сердце боевых искусств в свое собственное сердце и сделать их частью себя самого означает полное понимание и использование свободного стиля. Когда у вас это будет, вы поймете, что пределов не существует.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Некоторые боевые искусства очень популярны, настоящее удовольствие для толпы, так как они интересны, имеют красивые приемы. Но берегитесь — они подобны разбав-

ленному вину. А разбавленное вино — не настоящее вино, нехорошее вино, в нем почти ничего не осталось от настоящего. Некоторые боевые искусства не выглядят так красочно и привлекательно, но вы знаете, что в них есть что-то настоящее, живое, острый запах, оригинальный вкус. Они подобны оливкам. Вкус может быть сильным и сладко-горьким. Аромат сохраняется. Вы вырабатываете вкус к ним. Но еще никто не выработал вкус к разбавленному вину.

ПРИОБРЕТЕННЫЕ И ЕСТЕСТВЕННЫЕ ТАЛАНТЫ

Некоторые люди рождаются с хорошими физическими данными, чувством скорости и запасом выносливости. Это хорошо. Но в боевых искусствах все, что вы изучаете, является приобретенным навыком.

Овладение боевым искусством подобно занятиям буддизмом. Ощущение его приходит из сердца. У вас рождается убеждение, что то, что вы знаете, вам действительно необходимо. Когда это стало частью вас, вы знаете, что у вас это есть. Вы преуспели в этом. Вы можете никогда полностью не понимать всего этого, но вы верны этому и придерживаетесь его. По мере вашего прогресса вы узнаете природу простого пути. Вы сможете вступить в какой-нибудь храм или школу. Вам откроется простота природы. Вы станете жить так, как никогда не жили раньше.

ДЗЭН

- Быть просвещенным в боевом искусстве — значит избавиться от всего, что затемняет «истинное знание», реальную жизнь. В то же время это подразумевает неограниченное расширение сознания, восприятия. И действительно, упор надо делать не на культивирование какой-либо отдельной стороны жизни, которая исчезает во всеобщности, а больше на всеобщность, которая вбирает в себя и объединяет все частные ее стороны.

- Путь к превосходной карме лежит через использование ума и воли. Гармония всей жизни, в том числе и социальной, есть истина, которая может быть полностью реализована только тогда, когда ложное мнение об отдельном «Я», чью судьбу можно рассматривать в отрыве от общества, будет навеки уничтожено.

- Пустота — это то, что стоит как раз посередине между тем и этим. Пустота всеобъемлюща и не имеет противоположностей — не существует ничего, чтобы она не включала в себя или чему бы была противоположна. Эта пустота живая, так как все формы произошли от нее, и тот, кто когда-либо осознает ее, тот будет чувствовать жизнь, силу и любовь ко всему сущему.

- Превратимся в деревянную куклу. У нее нет «Я», нет мыслей, она не жадна и не придирчива. Пусть тело и все органы работают так, как им предназначено.

- Осознание себя является величайшим препятствием для правильного исполнения всего техническокго действия.

- Если внутри вас ничего не напряжено, окружающие предметы и явления раскроются сами. Двигаясь, будьте текучи как вода. Будьте невозмутимы и спокойны, как поверхность зеркала. Отвечайте на все подобно эху.

- Невозможно определить «ничто». Самые мягкие вещи невозможно схватить.

- Я двигаюсь и не двигаюсь. Я подобен луне под волнами, которые всегда продолжают колыхаться и раскачиваться. Нет такого: «Я делаю это», а есть внутреннее понимание того, что: «Это делается для меня». Осознание себя является величайшей помехой в правильном выполнении физического действия.

- Локализация ума означает его замораживание. Когда ему мешают течь свободно, когда ему что-нибудь нужно, это больше не ум как таковой. «Неподвижность» — это кон-

центрация энергии в данном фокусе, как в оси колеса, вместо рассеивания беспорядочного действия.

- Целью является выполнение, а не сопровождение. Нет действующего лица, а есть действие; нет испытателя, а есть испытание.
- Увидеть вещь очищеной от личных предпочтений и желаний — значит увидеть ее в первозданной красоте.
- Искусство достигает своей наивысшей точки, когда оно лишено самоосознания. Свобода открывает свои обьятия человеку в тот момент, когда он перестает заботиться о том, какое впечатление он производит или может произвести на кого бы-то нибыло.
- Совершенный путь труден только для тех, кто выбирает. Не делайте предпочтений, тогда все станет ясно. Делайте минимальные различия — небо и земля разделятся. Если вы хотите, чтобы перед вами была истина, никогда не будьте ни «за», ни «против». Борьба между «за» и «против» есть самая худшая болезнь ума.
- Мудрость состоит не в попытках отделить добро от зла, а в умении «оседлать» их подобно тому, как пробка приспосабливается к гребням и провалам волн.
- Не сопротивляйтесь болезни, будьте с ней, идите вместе с ней — это путь избавиться от нее.
- Утверждение есть Дзен только тогда, когда оно есть действие и не касается чего-либо, что утверждается в нем.
- В буддизме нет места для усилий. Будьте обычными, а не особенными. Еште вашу пищу, ворочайте кишками, носите воду, а когда устанете, идите и ложитесь. Невежда посмеется надо мной, а мудрый поймет.
- Не создавайте ничего по отношению к себе. Скользите быстро, как будто вас нет, и будьте спокойны, как невинность. Не превосходите других, всегда следуйте за ними.

- Не убегайте: пусть приходит. Не ищите: придет само, когда вы меньше всего ожидаете.

- Откажитесь мыслить, но так, как будто и не отказывались. Наблюдайте приемы, как будто не наблюдая.

- *Нет постоянного обучения. Все, что я могу дать — это подходящее лекарство для определенного недуга.*

- **Восьмеричный путь буддизма**

  Восемь требований для устранения страданий путем переоценки фальшивых ценностей и снабжения истинными знаниями о смысле жизни звучат следующим образом:

  1. *Правильные взгляды (понимание): Вы должны ясно видеть, что плохо.*
  2. *Правильная цель (стремление): Выбирайте, чтобы быть излеченным.*
  3. *Правильная речь: Говорите только для того, чтобы следовать сказанному.*
  4. *Правильное поведение: Вы должны действовать отрешенно.*
  5. *Правильные занятия: Ваш образ жизни не должен противоречить излечению.*
  6. *Правильные усилия: Излечение должно продвигаться с постоянной скоростью, то есть с самой высокой скоростью, которую можно поддерживать длительное время.*
  7. *Правильная осведомленность (контроль ума): Вы должны чувствовать суть и думать о ней непрерывно.*
  8. *Правильная концентрация (медитация): Учитесь размышлять с глубоким сосредоточением.*

ИСКУССТВО ДУШИ

- Задача искусства — создать внутреннее видение мира, сформулировать эстетическое воплощение глубочайшим психических переживаний и стремлений человека. *Она*

должно делать понятными эти переживания и распознавать их в общей структуре идеального мира.

- Искусство проявляется в понимании внутренней сущности вещей и создает форму общения человека с «ничем», с природой абсолюта.

- Искусство есть выражение жизни, оно переступает пределы и времени, и пространства.

- Мы должны пропустить наши души сквозь искусство, чтобы придать новую, более совершенную форму и новый смысл и содержание окружающему миру.

- Самовыражение мастера есть его душа, проявленная в любом поступке, его школа, а также его «хладнокровие». За каждым движением музыка его души становится видимой. В противном случае его движение - пустое, а пустое движение подобно пустому слову — ничего не значит.

- Искусство никогда не бывает декорацией, украшением; наоборот, это работа на пути познания. Искусство, другими словами, — это способ достижения свободы.

- Искусство требует совершенного мастерства в приемах, развитого мыслью в душе.

- «Искусство без искусства» есть художественный процесс внутри художника; его смысл — это искусство души. Все движения различных инструментов — это шаги к абсолютному эстетическому порогу души.

- Творчество в искусстве есть психическое раскрытие личности, которое уходит корнями в ничто. Его эффект — это расширение и углубление рамок души.

- Искусство без искусства есть искусство души, спокойной, подобно лунному свету, отражающемуся на поверхности глубокого озера. Конечная цель мастера — это использование его повседневной деятельности, чтобы стать масте-

ром прошлой жизни и таким образом овладеть искусством настоящей. Мастер в любом искусстве должен сначала быть мастером живого, так как душа творит все.

- Действительно, трудно видеть ситуацию просто — наш ум весьма сложен. Легко научить человека быть искусным, но трудно научить его иметь собственную позицию. Все неясности должны отпасть прежде, чем ученик сможет назвать себя мастером.

- Искусство есть путь к абсолюту и к сущности человеческой жизни. Задача искусства — не односторонняя поддержка духа, души или чувств, а полное и всеобъемлющее раскрытие всех человеческих способностей — мыслей, чувств, воли — всего жизненного ритма мира природы. Итак, пусть неслышный голос будет услышан, и душа сама сольется с ним в гармоничном созвучии.

- Высокая квалификация мастера, следовательно, еще не означает творческого совершенства. Она остается, скорее, продолжающейся умеренностью или отражением некоторой ступени в психическом развитии. Творческое совершенство не следует искать в форме или высших ее проявлениях. Оно должно исходить из человеческой души.

- Творческая деятельность не лежит в самом искусстве как таковом. Она проникает в глубинный мир, в котором все формы искусства текут вместе и в котором гармония души и космоса в «ничто» имеет свой выход в реальность.

- Поэтому именно творческий процесс есть реальность, а реальность есть истина.

- **Путь к истине**

  1. *ПОИСКИ ИСТИНЫ.*
  2. *УЗНАВАНИЕ ИСТИНЫ (и форм ее существования).*
  3. *ВОСПРИЯТИЕ ИСТИНЫ (Этот процесс подобен восприятию движения).*
  4. *ПОНИМАНИЕ ИСТИНЫ (опытный философ прак-*

шикует это для понимания ДАО).

5. *ПОЗНАНИЕ ИСТИНЫ.*
6. *ОВЛАДЕНИЕ ИСТИНОЙ.*
7. *ЗАБЫВАНИЕ ИСТИНЫ.*
8. *ЗАБЫВАНИЕ НОСИТЕЛЯ ИСТИНЫ.*
9. *ВОЗВРАЩЕНИЕ К ПЕРВОИСТОЧНИКУ, ГДЕ ЛЕЖАТ КОРНИ ИСТИНЫ.*
10. *ПОКОЙ В «НИЧТО».*

ДЖИТ КЮН ДО

- Ради безопасности неограниченное живое превращается в вечное мертвое, а выбранный шаблон становится бессмысленным. Чтобы понять Джит Кюн До, следует отбросить все идеалы, шаблоны, стили; фактически, надо отбросить даже концепцию о том, что есть идея в Джит Кюн До. Можете ли вы взглянуть на ситуацию, не называя ее? Присвоение ей имени рождает страх.

- Действительно, трудно видеть ситуацию просто — наш ум весьма сложен. Легко научить человека быть искусным, но трудно научить его иметь собственную позицию.

- Джит Кюн До предпочитает бесформенность, чтобы можно было принять любые формы, и так как Джит Кюн До не имеет стиля, то оно подходит к любому стилю. В результате Джит Кюн До использует все пути и не привязывается ни к одному. Оно использует любые приемы или средства, которые служат его конечной цели.

- Начинайте изучение Джит Кюн До с воспитания, развития и укрепления собственной воли. Забудьте о победах и поражениях, забудьте о гордости и боли. Пусть противник разрывает вашу кожу — и вы разорвете его плоть; пусть он разрушит вашу плоть — вы сломаете его кости; позвольте ему ломать ваши кости — и вы возьмете его жизнь! Не думайте о вашей собственной безопасности — положите вашу жизнь перед ним!

- Большой ошибкой является ожидание результатов начатого. Вы не должны думать о победе или поражении. Пусть все идет как идет, а ваши руки и ноги наносят удары в подходящие моменты.
- Джит Кюн До учит нас не оглядываться назад, если курс намечен. Оно относится к жизни и смерти безразлично.
- Джит Кюн До избегает поверхностного, проникает в сложности, входит в сердце проблемы, точно указывает ключевые факторы.
- Джит Кюн До не ходит вокруг да около. Оно не избирает окольных путей, а следует прямо к цели. Простота — самое короткое расстояние между двумя точками.
- Искусство Джит Кюн До — это искусство упрощать. Сама реальность заключена в его существовании. Его смысл — свобода в первозданном виде, свобода, не ограниченная умом, расчленяющим мир на части, верованиями, нагромождением сложностей, необходимостью приспосабливаться.
- Джит Кюн До есть познание истины. Это образ жизни, движение к контролю над телом и духом. Но познание это должно происходить изнутри, посредством интуиции.
- Тренируясь, ученик должен быть подвижным и динамичным во всех смыслах. Он должен чувствовать себя так, как будто ничего особенного не происходит. Когда он продвигается вперед, его шаги должны быть легки и спокойны, глаза не фиксированы на одной точке и не смотрят яростно на врага. Поведение не должно отличаться от обычного, никаких изменений не должно быть в выражении его лица, ничто не должно выдавать факта, что он вступил в смертельный бой.
- **Ваше естественное оружие имеет двойную цель:**

  1. Уничтожить противника, который стоит перед

вами, тоесть устранить все, что стоит на пути мира, справедливости и гуманности.

2. *Уничтожить ваши собственные опасения, идущие от инстинкта самосохранения. Отбросить все, что тревожит ваш ум. Не вредить никому, но преодолевать ваши собственные жадность, гнев и глупость. Джит Кюн До направлено на самого себя.*

- Удары руками и ногами являются оружием, чтобы убить свое собственное «Я». Это оружие представляет силу интуитивной и инстинктивной направленности, которая, в отличие от интеллекта или запутанного «Я», сама по себе не расчленяет реальность, блокируя свою собственную свободу. Оружие идет по заданному курсу, не оглядываясь назад или по сторонам.

- Так как чистосердечие и легкость мысли наследуются человеком, его оружие имеет налет этих качеств и играет свою роль с крайней степенью свободы. Оружие выступает как символ внутреннего духа, сохраняющего ум и тело в полной активности.

- Искусство Джит Кюн До — это искусство упрощать.

- Отсутствие стереотипной техники на самом деле означает целостность и свободу. Все линии и движения тела есть прямое их следствие.

- Отсутствие привязанностей как основа — это врожденная природа человека. Обычно мысль движется без остановок; прошлые, настоящие, и будущие мысли образуют непрерывный поток.

- Отсутствие мысли как доктрина означает невовлечение в безостановочный мыслительны процесс, отсутствие поглощающей фиксации на внешних предметах, но при этом удержание в поле внимания мысли о преданности мысли.

- Истинная гармония есть субстанция мысли, а мысль есть

истинная гармония. Невозможно думать о гармонии, определять ее мысленно, не разрушая ее.

- Соберите ум в острый фокус и заставьте его напрячься так, чтобы он мог сразу открыть истину, которая существует везде. Ум должен быть освобожден от старых привычек, предрассудков, ограничивающих мыслительных процессов и даже от обычного мышления.

- Очиститесь от накопленной вами грязи и освободите реальность в ее обнаженной сущности, и она предстанет перед вами такой, какая она есть. Вы увидите пустоту, в полном соответствии с буддийской концепцией.

- Опустошите вашу чашу, чтобы ее можно было наполнить, станьте пустым, чтобы победить.

ОРГАНИЗОВАННАЯ БЕЗНАДЕЖНОСТЬ

- В длительной истории боевых искусств инстинкт подражания и следования системе является, по-видимому, наследственным у большинства занимающихся, как инструкторов, так и учеников. Это частично объясняется человеческой природой, а частично — крепкими традициями, стоящими за многочисленными шаблонами различных стилей. Поэтому найти свежего, оригинального учителя - мастера — большая редкость, а нужда в наставнике бьет набатом.

- Каждый человек неосознанно причисляет себя к какому-то стилю единственно для того, чтобы претендовать на обладание истиной и иметь опору для отрицания других стилей. Все это становится методическими установками с их объяснениями «Пути», рассекая гармонию жесткости и мягкости, устанавливая определенные ритмические формы как отличительные особенности их приемов.

- Вместо рассмотрения боя как такового большинство систем боевых искусств накапливают впечатляющие сурро-

гаты, которые сбивают с толку их последователей и уводят их в сторону от истинной реальности боя, которая проста и пряма. Вместо того, чтобы идти непосредственно к сути вещей, регулярно и методично практикуются обтекаемые формы(организованная безнадежность) и имитирующие приемы, заменяя реальный бой условным. Таким образом, вместо того, чтобы «быть» в бою, эти практикующие «делают что-то, напоминающее бой».

- Еще хуже то, что сверхумственная и духовная силы губительно вырождаются, пока эти практикующие погружаются все глубже и глубже в тайны и абстракции. Все эти вещи являются тщетными попытками поймать и зафиксировать непрерывно меняющиеся движения в бою, рассечь их и изучать, как труп.

- Когда вы отойдете от этого, реальный бой перестанет быть застывшим и оживет. Суррогаты (форма паралича) цементируют и ставят в рамки то, что текло и изменялось, и когда вы посмотрите на это реалистично, то это не что иное, как слепая преданность систематической бесполезности практикования рутинных приемов или акробатичеких трюков, которые ни к чему не ведут.

- Когда приходит реальное чувство, такое как гнев или страх, может ли приверженец стиля выразить себя классическим методом, или он просто вопит и стонет? Является ли он живым человеческим существом или роботом, действующим по шаблону? Формирует ли усвоенный им прием барьер между ним и противником и предохраняет ли от «своих» отношений?

- Стилисты, вместо того, чтобы смотреть прямо в лицо факту, вдаются в теории и продолжают запутываться все дальше и дальше в ловушке, из которой нет выхода.

- Они не видят и не могут увидеть фактов жизни как таковых, потому что их учение искажено, перекручено и вы-

холощено. Им следует понять: любая дисциплина должна приспосабливаться к природе вещей и их сущности.

- Стать зрелым вовсе не означает стать пленником концепций. Зрелость — это умение реализовать то, что находится внутри нас самих.
- Когда есть свобода от механических условностей, есть и простота. Жизнь — это взаимоотношения со всем сущим.
- Человек, который ясен и прост, не выбирает себе судьбу. Что есть — то есть. Действие, основанное на идее, есть, очевидно, действие выбора, и такое действие не освобождает. Наоборот, оно порождает дальнейшее сопротивление, дальнейший конфликт. Примите гибкое знание.
- Взаимоотношения — это понимание. Это процесс самооткрытия. Взаимоотношения — это зеркало, в котором вы открываете себя. «Быть» — значит быть в отношениях.
- Выбор приемов, неспособных к адаптации, к гибкости, предлагает только лучшую клетку. Истина лежит за всеми шаблонами.
- Самые изощренные формы есть лишь напрасные повторения, которые предлагают четкий и красивый побег от самопознания с живым противником.
- Накопление есть самоограждающее сопротивление, а витиеватые приемы усиливают сопротивление.
- Классический человек — это сгусток рутины, идей и традиций. Когда он совершает поступок, он представляет каждый текущий момент в терминах прошлого.
- Знание фиксировано во времени, познание же — это непрерывный процесс. Знание приходит из какого-то источника, из накопления, из заключений, в то время как познание — это вечное поиск.

- Регулярный процесс — это просто упорядочение памяти, которая становится механической. Обучение никогда не является накопительным, это процесс познания, который не имеет ни начала, ни конца.
- В культивировании боевых искусств должно проявляться чувство свободы. Обусловленный ум — уже не свободный ум. Всякое обуславливание ограничивает личность в рамках определенной системы.
- Классический человек — это сгусток рутины.
- Чтобы выразить себя свободно, вы должны умереть для всего вчерашнего. Из «старого» опыта вы можете взять лишь безопасность, из «нового» вы выигрываете непрерывность течения времени.
- Чтобы осознать свободу, ум должен научиться смотреть на жизнь как на широкое движение вне зависимости от времени, так как свобода лежит за порогом осознаваемого. Наблюдайте, но не останавливайтесь и не изрекайте «Я свободен» — вы живете в памяти чего-то, что уже исчезло. Понимать и жить сейчас — значит забыть все о прошлом. «Вчера» должно умереть.
- Свобода от познания есть смерть. Следовательно, вы живете. Не существует таких понятий как «правильно» или «неправильно», когда вы свободны.
- Когда человек не выражает себя, он не свободен. Тогда он начинает бороться, и борьба порождает методический порядок. Следовательно, он делает свой методический распорядок скорее как ответ на собственную реакцию, чем отвечая на то, что действительно происходит.
- Боец всегда должен быть сосредоточен на одном — на процессе боя, не смотреть назад и в стороны. Он должен избавиться от всего, что мешает его движению вперед либо эмоционально, либо физически, либо интеллектуально.

- Можно действовать полностью свободно лишь в том случае, если человек находится вне системы. Человек, который действительно жаждет открыть истину, не имеет стиля. Он живет только в том, что есть.
- Если вы хотите понять истину в боевых искусствах, видеть ясно любого противника, вы должны отбросить установки стилей или школ, предрассудки, симпатии и антипатии и так далее. В этом состоянии вы будете видеть все четко, свежо и целиком.
- Если выбранный стиль учит вас какому-то методу борьбы, то вы можете вести бой в соответствии с ограничениями этого метода, но это будет ненастоящий бой.
- Если вы встречаетесь с непредвиденной атакой, например, кто-то проводит удар в рваном ритме, ваши готовые модели ритмических классических блоков, ваши защиты и контратаки всегда будут лишены живости и гибкости.
- *Если вы следуете классической модели, вы познаете рутину, традицию, форму, но не познаете себя.*
- Как можно отвечать на безбрежность частичной, фрагментарной моделью?
- Простое механическое повторение различных рассчитанных или заученных движений мешает течению боя, его сущности, его живой реальности.
- Накопление форм — просто еще один вид обусловленности. Они становятся ношей, которая связывает по рукам и ногам и тянет только в одном направлнии — вниз.
- Форма есть накопление сопротивления; это исключение выбора модели движения. Вместо того, чтобы создавать сопротивление, входите прямо в готовое движение. Не осуждайте и не прощайте — неизбирательное познание ведет к примирению с противником в понимании того, что есть «на самом деле».

- Будучи обусловленным предпочитаемым методом, будучи изолированным в замкнутой модели поведения, практикующий встречает своего противника сквозь экран предубеждений: выполняет свои стилизованные блоки, слушает свои собственные крики, но не видит, что на самом деле делает противник.

- Мы и есть те самые ката, те самые классические блоки и удары, — настолько сильно мы запрограммированы ими.

- Чтобы приноровиться к противнику, необходимо прямое восприятие. Но нет прямого восприятия там, где есть сопротивление, где есть подход «только одного пути».

- Жить наполненно означает быть способным следовать «тому, что есть», так как «то, что есть» постоянно движется и изменяется. Если вы привязаны к определенной точке зрения, то вы не способны следовать за стремительными изменениями «того, что есть».

- К истине нет какого-то неизменного пути. Она живая и, следовательно, изменяется. Каково бы ни было ваше мнение о, например, боковых ударах рукой или части какого-то стиля, не может быть окончательного мнения об овладении совершенной защитой против них. Действительно, почти все бойцы используют это положение. Мастер боевого искусства использует разнообразие в своих атаках. Он должен быть способен ударить всегда, в каком бы положении ни находилась его рука.

- Но в классических стилях система становится важнее самого человека! Классик вынужден действовать в соответствии с канонами стиля!

- Какие же тогда могут существовать методы и системы, позволяющие достичь то, что живет? Ко всему, что статично, фиксировано, мертво, может быть путь, определенное направление. Но только не к тому, что живет. Не сводите реальность к омертвевшей статике, не изобретай-

те множества методов достижения последней, этих методов и так слишком много.

- Истина — это взаимодействие с противником, непрерывно изменяющееся, живое и никогда — статическое.
- *К истине нет какого-то пути. Она живая и, следовательно, изменяется. Она не имеет постоянного места, формы, каких-то установок, не имеет философии. Когда вы увидите это, вы поймете, что истина такая же живая, как вы сами. Вы не можете выразить себя и быть живым через статику, собрать воедино формы через стилизованные движения.*
- Классические формы снижают вашу способность к творчеству, заключают в рамки, подтачивают ваше чувство свободы. Вы уже больше не «есть», а просто «делаете» без прочувствования.
- Так же, как желтые листья могут стать золотыми монетами, чтобы успокоить плачущего ребенка, таким же образом так называемые секретные движения и искаженные позы успокаивают невосприимчивого к знаниям бойца.
- Это не означает столь удобной возможности совсем ничего не делать. Нельзя только останавливаться на чем-либо, что выполняется сейчас. Не надо такого ума, который выбирает или отвергает. Быть без преднамеренного ума — значит не привязываться к мыслям.
- Принятие, отрицание и обвинение мешают пониманию. Пусть ваш ум двигается вместе с другими в понимании происходящего. Тогда создается возможность реального общения. Чтобы понять друг друга, нужно находиться в состоянии неизбирательного познания, там, где нет чувств сравнения и порицания, нет требований, нет ожидания дальнейшего развития дискуссии, нет согласия или несогласия. Прежде всего, не начинайте с вывода. Освободитесь от противоборства сти-

лей. Осознайте себя путем близкого наблюдения того, что вы обычно практикуете. Не порицайте и не одобряйте, просто наблюдайте.

- Когда на вас ничто не влияет, когда вы умерли для условностей классических реакций, тогда вы будете видеть и чувствовать вещи полностью свежими и новыми.
- *Осознание. Без выбора, без требований, без волнения. В таком состоянии ума нет ощущения. Только восприятие решит все наши проблемы.*
- Понимание требует не только обостренного восприятия, но и постоянного процесса познания, постоянного состояния вопроса без заключения.
- Чтобы понять бой, нужно подойти к нему простым и прямым образом. Понимание приходит через чувство, от момента к моменту в зеркале взаимоотношений.
- Само понимание образуется посредством взаимоотношений, а не посредством изоляции.
- Чтобы познать себя, надо изучать себя во взаимодействии с другими, а не отдельно.
- Понимание действительности требует знания, боевой готовности и полностью свободного ума.
- Усилие внутри ума ведет к его ограничению. Любое усилие подразумевает преодоление препятствий при достижении цели, а когда у вас есть цель, конечная точка перед глазами, вы тем самым накладываете ограничение на ум.
- Сейчас я вижу что-то полностью новое, и эта новизна в познании себя откладывается в уме. Но завтра этот опыт становится механическим, если я попытаюсь повторить ощущение, удовольствие от него. Описание всегда нереально. Реальным является видение истины немедленно, сейчас, потому что у истины нет завтра.

- Мы найдем истину, когда исследуем вопрос. Вопрос никогда не существует отдельно от ответа. Вопрос и есть ответ — понимание вопроса растворяет его.
- Наблюдайте то, что есть, не разделяя знания.
- Истина как таковая существует вне бесконечного потока загрязняющих ее мыслей. Она не может быть познана через концепции и мысли.
- Мышление — это не свобода, любая мысль частична. Она никогда не может быть всеобъемлющей. Мысль — это ответ памяти, а память всегда частична, так как память есть не что иное, как результат опыта. Отсюда следует, что мысль — это реакция ума, ограниченного опытом.
- Познайте пустоту и спокойствие вашего ума. Будьте пустыми. Не имейте стиля или формы, так как противник может разгадать их.
- Ум изначально бездеятелен, путь всегда без мысли.
- Внутренний взор открывает то, что скрывает изначальная природа за завесой внешних форм.
- Тишина и спокойствие достигаются тогда, когда вы свободны от внешних объектов и не встревожены. Быть спокойным — значит не иметь никаких иллюзий или заблуждений о сущем.
- Мыслей нет. Только сущее, то, что есть. Сущее не движется, но его движение и функционирование неистощимы.
- Медитировать означает реализовать невозмутимость, вашей естественной природы. Конечно, медитация никогда не может быть процессом концентрации, потому что высшая форма мышления есть пустота, ничто. Ничто — это состояние, в котором нет ни положительных, ни отрицательных реакций. Это состояние полной пустоты.

- Концентрация есть форма исключения, а там, где есть исключение, есть и тот, кто исключает. Это именно мыслитель, исключитель, человек, который концентрируется, который порождает противоречие. Так как он формирует центр, из которого происходит рассредоточение.

- Существует понятие действия без действующего лица, состояние приобретения опыта без исследователя и опыта. К сожалению, это состояние ограничено и отягощено классической путаницей.

- Классическая концентрация, или сосредоточение на одной вещи и исключение всех остальных, и знание, которое является всеобщим и ничего не исключает, — это такие состояния ума, которые можно понять только с помощью объективного, непредубежденного наблюдения.

- *Познание не имеет границ, это приобретение всего вашего существа без исключений.*

- Концентрация — это сужение ума. Но мы имеем дело со всеобщим процессом живого, и концентрация исключительно на каком-то одном аспекте жизни сужает жизнь.

- «Момент» не имеет ни вчера, ни завтра. Это не результат мысли, и поэтому он не имеет времени.

- Когда в долю секунды ваша жизнь оказывается под угрозой, разве вы говорите: «Дайте мне удостовериться, что моя рука на бедре и стойка соответствует стилю»? Когда ваша жизнь оказывается в опасности, разве вы говорите о методе, который вы избираете, чтобы защитить себя? Почему же возникает двойственность?

- Так называемый специалист боевого искусства — это результат трех тысяч лет пропаганды и обусловленности.

- Почему же люди зависят от тысяч лет пропаганды? Они могут считать «мягкость» идеалом по отношению к «твердости», но когда сталкиваются с тем, что есть, что полу-

чается? Идеалы, принципы, представления о том, что «должно быть», все это ведет к лицемерию.

- Так как люди не хотят беспокойства, не хотят неопределенности, они устанавливают модели поведения, мышления, отношений с другими людьми. Затем они становятся рабами этих моделей и принимают их за реальную жизнь.
- Соглашения по определенным правилам движений, чтобы обезопасить участников, могут быть хороши для таких видов спорта, как бокс или баскетбол, но успех Джит Кюн До лежит в свободе как по использованию приемов, так и по их неиспользованию.
- Второразрядный ученик, слепо следующий за своим сенсеем или сифу, принимает его модели. В результате все его действия, движения и, что более важно, мышление становятся механическими. Его ответы становятся автоматическими, в соответствии с принятым набором моделей, делая его узким и ограниченным.
- *Самовыражение всегда бывает общим и немедленным, вне концепции времени, и вы действительно сможете выразить себя только тогда, когда освободитесь, физически и духовно, от фрагментарности.*

ПОЛОЖЕНИЯ ДЖИТ КЮН ДО *(JKD)*

1. Экономная структура в атаке и защите (атака: живые удары / защита: липкие руки).
2. Разностороннее и «искусно-безыскусное», «всеобщее» оружие — удары руками и ногами.
3. Рваный ритм, пол-такта, один такт, три с половиной такта (ритм JKD в атаке и контратаке).
4. Тренировка с разнообразными отягощениями, научно обоснованная дополнительная тренировка плюс всесто-

ронняя подготовка тела.

5. JKD — движение в атаку и контратаку, идущее из любого места без возвращения в исходное положение или принятия каких-либо позиций.

6. Гибкое тело и легкие перемещения.

7. Неопределимое для противника поведение и незапрограммированная атакующая тактика.

8. Сильный ближний бой:

   а) хитрые взрывные атаки

   б)броски

   в) захваты

   г) сковывание противника

9. Спарринг в полную силу и тренировки с активным контактом на движущихся мишенях.

10. Сила конечностей, полученная постоянными закаливающими тренировками.

11. Ярко выраженная индивидуальная манера более значима, чем владение массовыми приемами; жизненность более значима, чем классицизм (истинные отношения).

12. Всеобъемлющее больше, чем частное в структуре.

13. Тренировка «непрерывного самовыражения» за всеми физическими движениями.

14. Ненапряженная мощь и мощный управляемый удар. Упругая расслабленность, но не расхлябанное тело. А также гибкая, осознанная оценка ситуации.

15. Постоянное течение и изменение(прямые движения в сочетании с искривленными, выпады вперед и отходы назад в сочетании с уходами влево и вправо, боковые шаги, круговые движения руками и т. д.).

16. Хорошо сбалансированное положение тела во время передвижения. Неразрывная связь между почти полной отдачей сил и почти полным расслаблением.

БЕСФОРМЕННАЯ ФОРМА

- *Я надеюсь, что специалисты боевых искусств больше интересуются корнями боевых искусств, а не декоративными ветвями, цветами и листьями. Бесполезно спорить, какой именно листок, сочетание ветвей или цветов вы предпочитаете; когда вы поймете корни, вы поймете и все растение, а значит сумеете поместить на свое место ветви, листья, цветы и плоды.*

- Пожалуйста, не предпочитайте мягкость твердости, удары ногами — ударам руками, захваты — ударам, бой на длинной дистанции — ближнему бою. Отбросьте утверждение, будто «это» лучше, чем «то». Одного мы должны остерегаться — фрагментарности, которая отнимает у нас ощущение всеобъемлемости жизни и заставляет терять общность среди двойственности.

- В боевых искусствах есть проблема созревания. Это созревание есть прогрессивная интеграция индивидуума с его бытием, сущностью. Такая интеграция возможна только посредством настойчивого самоисследования и свободного самовыражения, а не посредством копирующего повторения навязанной модели движений.

- Есть стили, предпочитающие лишь прямые линии и наоборот, есть стили, где в чести изогнутые линии и круги. И те и другие слишком привязаны к одному частному аспекту боя. Это рабство. Джит Кюн До есть путь достижения свободы, это работа познания. Искусство никогда не было декорацией или украшением. Метод выборов, хотя и точный, фиксирует своих приверженцев на определенной модели. Реальный бой никогда не фиксирован и ме-

няется каждый момент. Работа по моделям — это, в основном, практика сопротивления. Такая практика ведет к опутыванию правилами; понимание становится невозможным, а ее последователи никогда не станут свободны.

- Манера боя зиждется на персональном выборе и предпочтениях. Истина о способах ведения боя раскрывается момент за моментом, но только тогда, когда существует познание без осуждения, установления справедливости или любой другой формы идентификации.

- Джит Кюн До предпочитает бесформенность и не имеет стиля, так как хочет принимать в своем развитии любые формы и стили. В результате Джит Кюн До использует все пути и не связано ни с одним, а также использует все приемы и средства, которые служат достижению его конечной цели. В этом искусстве эффективно все, что действительно идет на пользу.

- *Высшее развитие ведет к пустоте. Полуразвитие приводит к орнаментализму.*

- Нетрудно привести в порядок и отшлифовать несущественное во внешней физической структуре; однако избавиться или хотя бы уменьшить внутренние помехи — совсем другое дело.

- Нельзя увидеть уличную драку во всей ее полноте, наблюдая ее с точки зрения боксера, кунгфуиста, каратэка, борца, дзюдоиста и т. п. Это можно увидеть ясно лишь тогда, когда не мешает стиль. Тогда вы видите драку без «симпатии» и «антипатии», вы просто видите то, что вы видите — это целое, а не части.

- «То, что есть» существует только тогда, когда нет соперничества и нет отделенности. Жить с «тем, что есть» — значит быть по-настоящему мирным.

- Схватка не является чем-то, что диктуется условностями

кунг-фу, каратэ или дзю-до. А поиск противоположности какой-либо системе означает вход в другие условности.

- *Последователь Джит Кюн До выходит на бой, чтобы встретиться лицом к лицу с реальностью, а не с кристаллизовавшейся формой. Его эффективное оружие — это оружие «бесформенной формы».*

- Не иметь местопребывания означает, что главный источник всего сущего находится за пределами человеческого понимания, за категориями времени и пространства. Так как такое положение определяет все способы взаимоотношений, то оно называется «отсутствием местопребывания», и его свойства применимы везде.

- Боец, который нигде не находится, уже не является самим собой. Он двигается, как автомат. Он сам отказался от влияний, идущих вне его каждодневного сознания, которые есть не что иное, как влияния его собственного глубоко спрятанного подсознания, чье присутствие он до этого никогда не чувствовал.

- Экспрессию нельзя развить через форму, хотя форма есть часть экспрессии. Большее — экспрессия — не находится в меньшем, но меньшее всегда находится внутри большего. «Не иметь формы» не означает быть без формы. Наоборот, «неимение формы» происходит от обладания ею. «Отсутствие формы» — это высшая индивидуальная реализация экспрессии.

- «Отсутствие воспитания» в действительности не означает отсутствия любого воспитания. То, что означает эта фраза, есть воспитание посредством «невоспитания». Практиковать воспитание через «воспитание» значит действовать сознательно, следовательно, это будет практика самоутверждающей деятельности, а не воспитательной.

- Не отвергайте классический подход автоматически, без осмысления. Бойтесь превратить такой подход просто в

автоматическую реакцию. Так вы лишь создадите еще одну модель и попадетесь в новую ловушку.

- Физический предел ведет к одышке и напряжению и лишает возможности действовать точно. Интеллектуальный предел ведет к идеализму, экзотике, уменьшает эффективность действий и искажает действительное восприятие существующей реальности.
- Многие специалисты боевых искусств ищут «большего», «чего-то другого», не зная, что истина и путь к ней лежат в простых каждодневных движениях. Чаще всего именно здесь они ее и теряют, ведь если тут и есть какой-то секрет, то он бывает упущен в процессе поисков.


武道釋義

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

... Чтобы стать другими, мы должны узнать, что же мы есть сейчас.

- Подготовительная работа является одной из наименее проработанных фаз атлетики. Слишком много времени привыкли отводить развитию технических навыков и, соответственно, слишком мало — развитию личности и *ха*рактера для непосредственного участия в бою. ***Тренировка имеет дело не с предметами, а с человеческим духом и человеческими эмоциями. Нужен интеллект и рассудительность, чтобы управляться а такими деликатными вещами.***
- Подготовка — это приведение личности в состояние готовности к интенсивным нервным и мышечным реакции ям. Она подразумевает дисциплину ума и духа и выносливость тела. Она означает умение. Она заставляет работать весь организм гармонично.
- Тренировка означает не только знание средств, которые строят тело, но также знание средств, которые ему вредят. Неправильная тренировка приводит к травмам. Следовательно, тренировка включает и предупреждение травм, и первую помощь, если они все-таки случились.
- **Тренировочная программа**

1. Попеременные шпагаты.
2. 0тжимания в упоре.
3. Бег на месте.
4. Вращение плеч.
5. Высокие удары ногами.
6. Глубокие сгибания коленей.
7. Боковые удары ногами.
8. Повороты в приседаниях - выпрямлениях.
9. Изгибы и вращения поясницы.
10. Удержание ног на весу и махи.
11. Наклоны вперед.

- **Ежедневные возможности для упражнений**

  # *Ходите пешком всегда, когда это возможно (даже если вы на машине, постарайтесь ставить ее за квартал от места назначения).*

  # *Никогда не пользуйтесь лифтами, всякий раз поднимайтесь по лестнице пешком.*

  # *Постоянно практикуйте спокойное ощущениеие боя путем представления себе атакующего противника (когда вы стоите, сидите, лежите и т. д.) и контратакуйте его в своем воображении различными движениями. Простые движения лучше всего.*

  # *Тренируйте равновесие, стоя на одной ноге, когда надеваете ботинки или одежду. Или просто постойте на одной ноге, когда это возможно.*

- **Дополнительная тренировка**

(1)Тренировочные комплексы:

комплекс 1(пн., ср., пт.)

1) Прыжки со скакалкой.
2) Наклоны вперед.
3) Кошачьи вытягивания.
4) Пружинистые прыжки.
5) Приседания.
6) Высокие удары ногами.

комплекс 2(вт., чт., сб.)

1) Потягивания в позвоночнике.
2) Поднятия ног в стороны.
3) Прыжковые приседания.
4) Вращение плеч.
5) Попеременные шпагаты.
6) Растяжка ног.

(2)Предплечье/поясница:

комплекс 1(пн., ср., пт.)

1) Вращение в пояснице.
2) Закручивание ладоней вверх.
3) Римский стул.
4) Подтягивание колен.
5) Наклоны в стороны.
6) Закручивание ладоней вниз.

комплекс 2(вт., ср., пт.)

1) Поднятия ног.
2) Скручивания в противоположные стороны.
3) Повороты в приседаниях.
4) Махи и скручивания на перекладине.
5) Попеременное удерживание ног на весу.
6) Вращение кистей.

(3)Силовая тренировка:

I)Напряжение живота.

2) Сжатия живота рывками.
3) Приподнимания на носках.
4) Растягивание.
5) Приседания.
6) Встряхивания.
7) Имитация поднятия тяжестей.
8) Долгие полуприседы.
9) Лягушачьи прыжки.

РАЗМИНКА

- Разминка — это процесс, который производит сильные физиологические изменения, подготавливающие организм к напряженной физической работе.

- **Внимание!** Чтобы извлечь максимальную пользу из разминки, упражнения должны как можно ближе имитировать движения, используемые в реальных событиях.

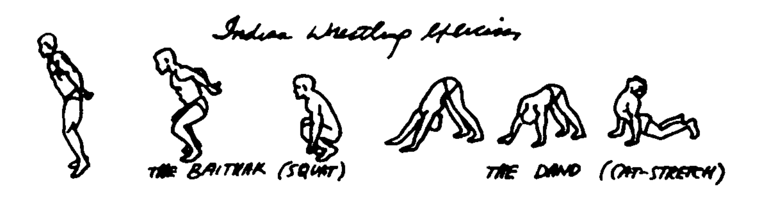
- Разминка уменьшает вязкость мышц, их сопротивление собственному движению. Разминка улучшает работу и предотвращает травмы на предельных нагрузках двумя путями:

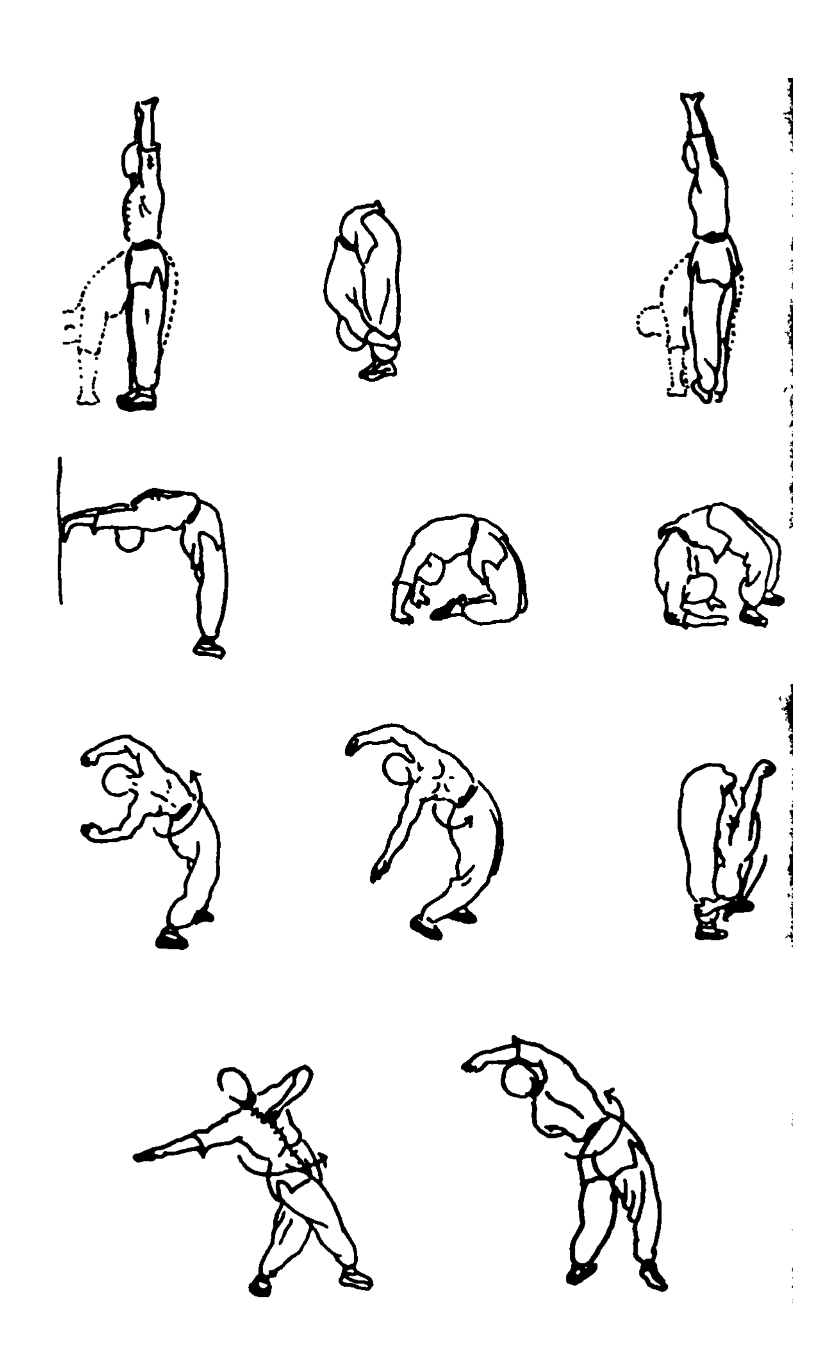
  1. Репетирование навыков перед началом состязания устанавливает в нейромышечной координации действительную природу предстоящей задачи. Это также повышает кинетическое чувство бойца.

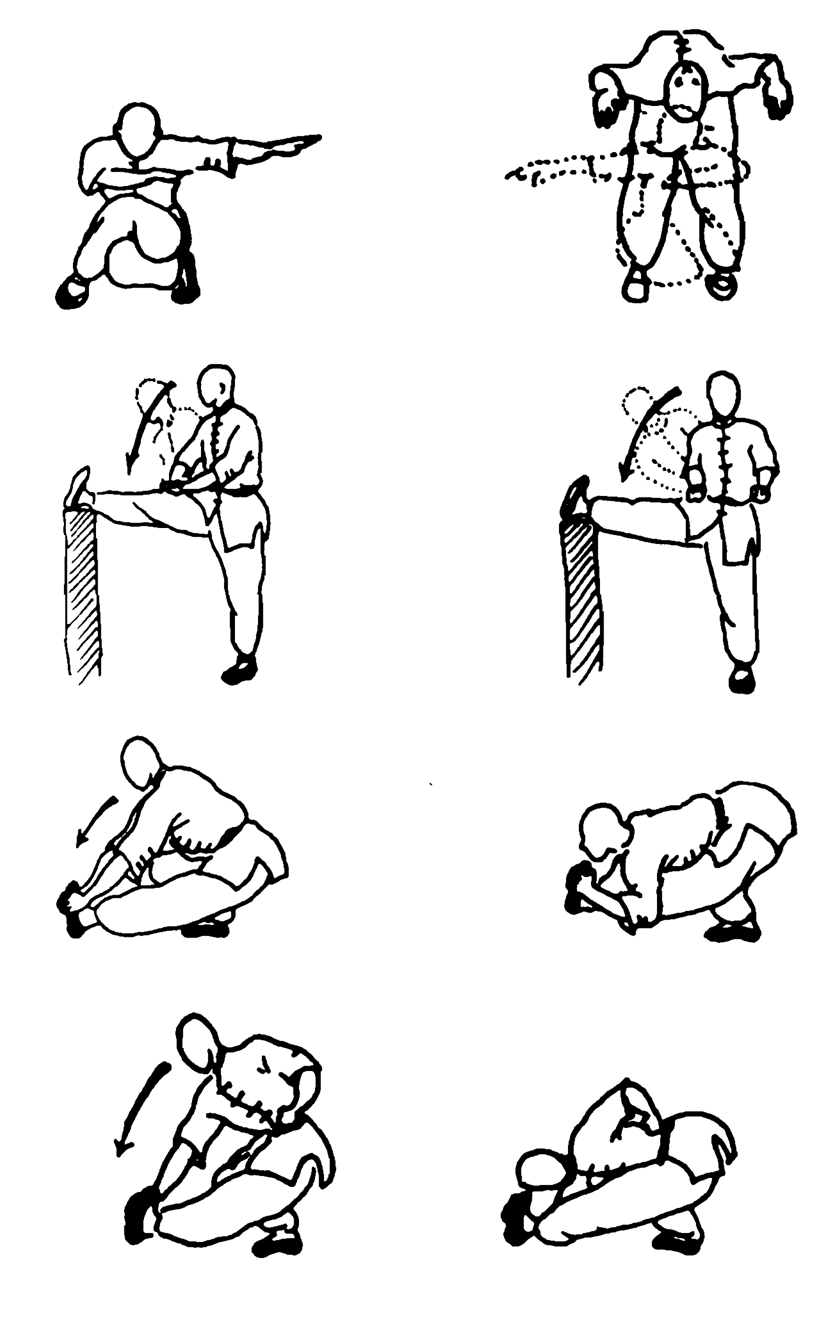
  2. Повышение температуры тела способствует биохимическим реакциям обеспечивать энергией мышечные сокращения. Повышенная температура тела также сокращает время мышечного расслабления и помогает понизить закрепощенность.

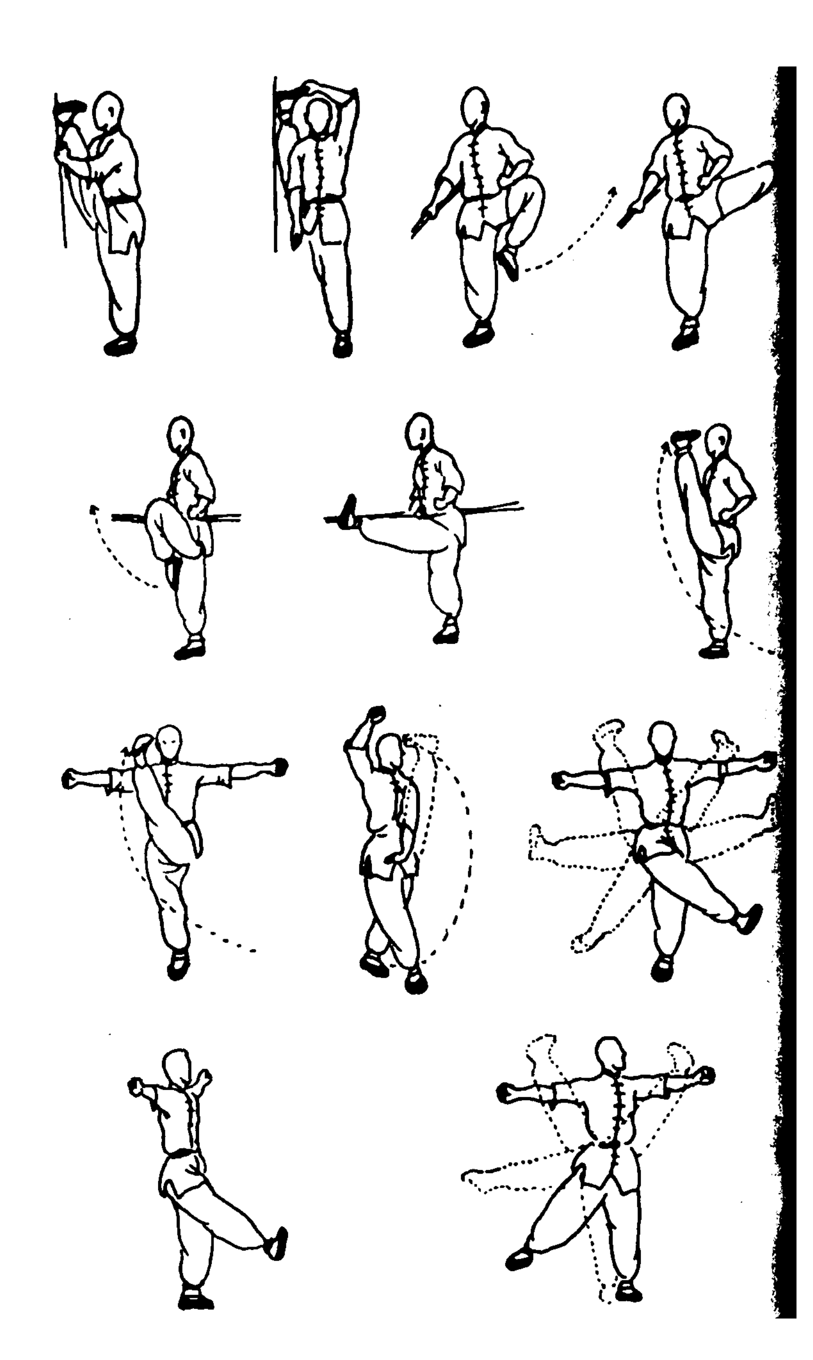
  В результате этих двух процессов происходит увеличение точности, силы и скорости движения, а также эластичности тканей, что снижает вероятность травм.

- Ни один боец не использует ноги в полную мощь, пока не сделает тщательную их разминку. Тот же принцип применим к любым мышцам, которые предполагают использовать на мощных взрывных нагрузках.









- Продолжительность разминки зависит от предстоящей работы. Танцовщики в балете разминаются два часа перед спектаклем, начиная с очень легких движений и постепенно увеличивая интенсивность и размах движений вплоть до момента выхода. Это, как они чувствуют, уменьшает риск растяжения мышц, которое, как минимум, нарушило бы совершенство их движений.

- Атлеты старшего возраста имеют тенденцию разминаться медленее и дольше. Этот факт необходимости в длительной разминке может говорить и о том, что атлет, становясь старше, больше заботится о своем здоровье.

СТОЙКА ОЖИДАНИЯ

- *Правильная стойка — это продукт эффективной внутренней организации тела,* которая может быть достигнута только длительной и тщательной практикой. Стойка ожидания является наиболее подходящей к автоматическому исполнению всех общих приемов и навыков. Она допускает максимально возможное расслабление при сохранении оптимального для быстрого реагирования тонуса.

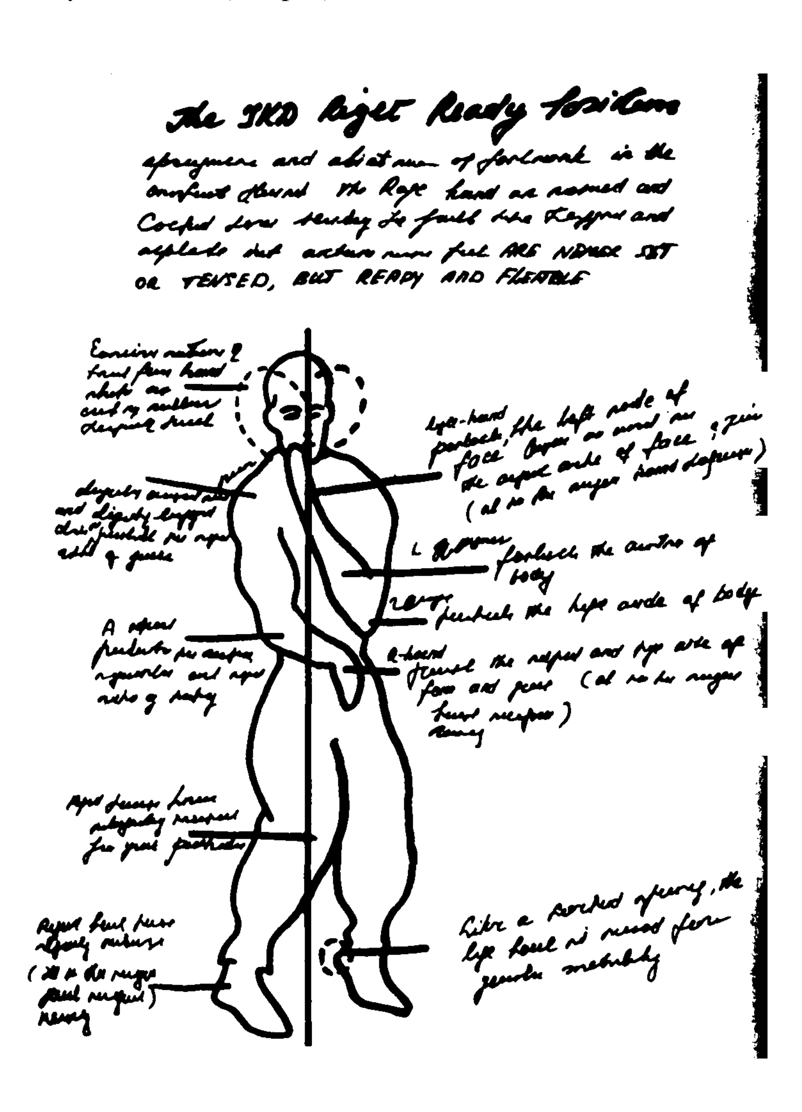
- *Вы никогда не напрягаетесь, но всегда максимально собраны, гибки и энергичны.*

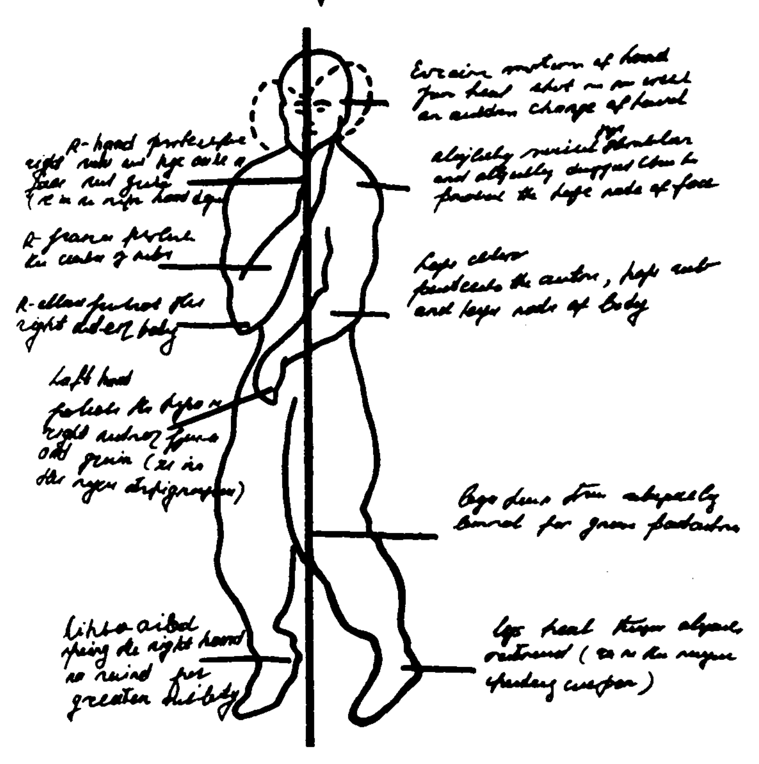
- Правильная стойка дает три преимущества:

1. *Ставит тело и его отдельные части в положение, наиболее удобное для следующего движения.*
2. *Позволяет телу принять позу, говорящую о предполагаемых движениях не больше, чем лицо хорошего игрока в покер — о его картах.*
3. *Приводит тело к той степени напряжения, или, правильнее сказать, тонуса, которая обеспечивает наиболее быструю реакцию и высокую координацию. Принятая стойка должна давать бойцу максимум легкос-*

ти и расслабления в сочетании с мягкостью движений в любой момент времени и в любом направлении.

- *Позиция ожидания должна также быть стойкой «для духовной концентрации».*





- **Голова**

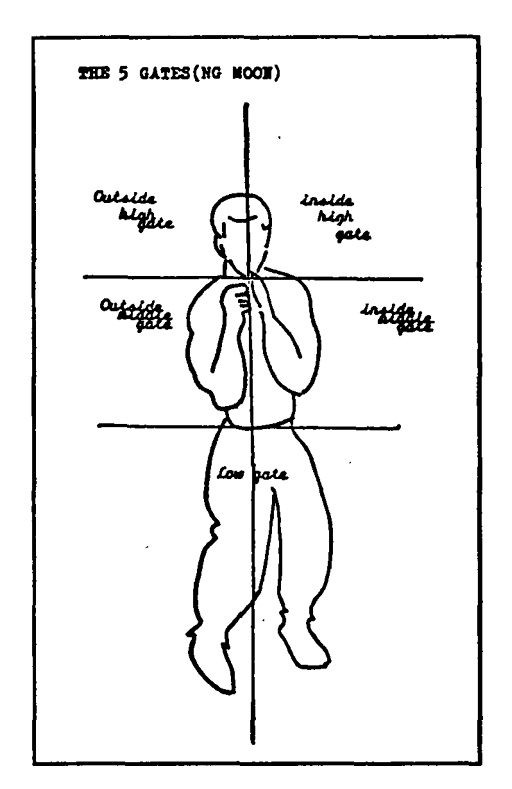
  В западном боксе голова считается как бы частью туловища, не совершающей самостоятельных обособленных движений. В ближнем бою ее следует держать вертикально, прижатой подбородком к ключице и боковой поверхностью — к ведущему плечу. Ни подбородок не опускается полностью вниз, чтобы встретить плечо, ни плечо не идет высоко вверх до подбородка. Они встречаются на полпу-

4 Зак. 455

ти: плечо поднимается на 1-2 дюйма, а подбородок опускается на 1-2 дюйма.

- Кончик подбородка нельзя прятать за ведущее плечо, кроме некоторых случаев отклонения головы назад при уходе в глухую защиту, поскольку такое действие ставит шею в. неестественное положение, лишает ее поддержки мышц и мешает выпрямлению костей в одну линию. Это также излишне напрягает ведущие плечо и руку, лишая их подвижности и вызывая усталость.

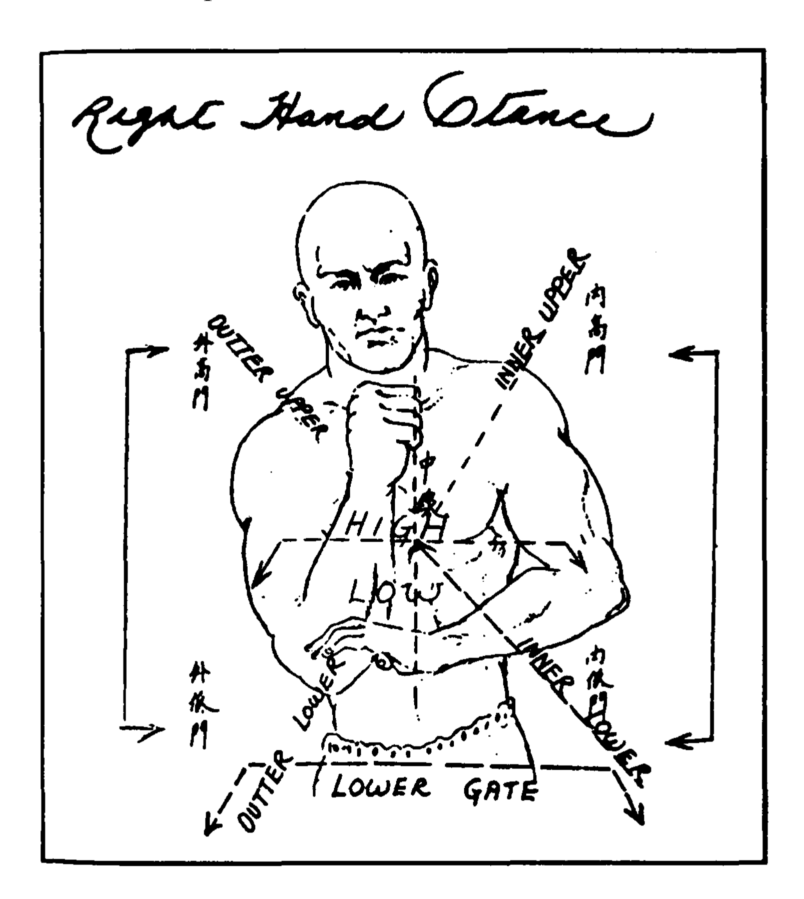
- Когда подбородок опущен и плотно прижат к ключице, мышцы и костная структура находятся в наилучшем положении, и только верхушка головы открыта для противника, тогда как кончик подбородка остается неуязвим.



- **Ведущие плечо и рука**

Плечо свободно, рука находится слегка внизу, расслабленная и готовая для атаки. Вся рука и плечо должны быть свободны и расслаблены так, чтобы боец мог резко выбросить их вперед и мгновенно убрать, делая удары, подобные ударам рапиры. Положение руки часто меняется от опущенного вниз кулака до фиксации его на уровне плеча, настолько далеко от ведущего плеча, насколько это возможно без заметного поднятия локтя.

Всегда совершайте ведущей рукой легкие движения для более быстрого включения в действие.



- Позиция с руками на нижней линии без вытянутой вперед ведущей руки может оказаться более предпочтительной потому, что большинство людей слабы в защите по нижней линии. С другой стороны, при отсутствии ведущей руки многие вышеупомянутые приготовления бесполезны. (Голова становится движущейся мишенью, весьма уязвимой при уменьшении дистанции). Итак, если наступательная игра противника построена на описанных выше подготовительных движениях, он оказывается в стесненных условиях и становится частично обуздан.

- Растянутая стойка может оказаться опасно слабой как в атаке, так и в защите.

  В атаке:

  1. *Необходимо своевременно отводить назад руку, сигнализируя таким образом об атаке (в противоположность свернутой пружине).*
  2. *Необходимость подготовки боевых ударов.*

  В защите:

  1. *Открытость ведущей стороны тела.*
  2. *Знание противником вашего положения и возможность маневра вокруг него.*
  3. *Вытянутая рука так и напрашивается на прием, лишающий подвижности.*

  Таким образом, принимайте такую стойку, чтобы сохранить свой потенциальный удар в секрете.

- **Сторожевое плечо и рука**

  Локоть сторожевой руки опущен и находится перед короткими ребрами. Предплечье закрывает солнечное сплетение. Открытая ладонь смотрит на противника и расположена между противником и плечом на линии ведущего плеча. Сторожевая рука может слегка касаться туловища. Она должна быть расслаблена и готова атаковать или защищаться. Либо одна, либо обе руки могут совершать

круговые волнообразные движения. Очень важно, сохраняя их движение, все же быть прикрытым.

- **Туловище**

  Положение туловища контролируется, прежде всего, положением ведущей ноги. Если ведущая нога находится в правильном положении, туловище автоматически принимает правильную позицию. В отношении туловища есть один важный пункт — оно должно составлять прямую линию с ведущей ногой. Когда ведущая нога развернута внутрь, тело поворачивается в том же направлении, представляя собой узкую мишень для противника. Если же ведущая нога разворачивается наружу, тело оказывается плоскостью к противнику, представляя большую мишень. В целях защиты узкая стойка предпочтительнее, в то время как фронтальная позиция лучше для некоторых атак.

- **Стойка**

  Стойка в полуприседе является достаточно совершенной для боя, так как сохраняет один важный пункт — в ней вы собраны и в любой момент находитесь в удобном устойчивом положении, из которого вы можете атаковать, контратаковать или защищаться без каких-либо подготовительных движений. Эту стойку можно характеризовать как «малую динамичную стойку на согнутых коленях».

*«**МАЛАЯ**» — означает соответствующие, не слишком широкие или неудобные шаги при передвижении. Малые быстрые шаги позволяют сохранить управляемое равновесие при сокращении дистанции с проитвником. К томуже они остаются неразличимы для него.*

*«**ДИНАМИЧНАЯ**» — означает возобновляющийся цикл, состоящий из определенных стадий, сменяющих одна другую. В этом ее отличие от статичной позы.*

*«**НА СОГНУТЫХ КОЛЕНЯХ**» — гарантирует готовность к движению в любой момент.*

- Согнутые колени, тело слегка в полуприседе, немного смещенный вперед центр тяжести и частично согнутые **и** приподнятые вверх руки являются характеристиками «готовности» во многих видах спорта.

- В любой момент ведущая нога должна быть как можно меньше стеснена в движениях. Если на ней лежит слишком много веса тела, то перед началом атаки придется переносить этот вес на другую ногу. Это движение дает задержку, а также предупреждает противника.

ОСНОВЫ ВЫБОРА ПОЗИЦИИ

- **Основы предполагают:**

  1. *Простую, но эффективную самоорганизацию — умственную и физическую.*

  2. *Расслабленность, удобство и чувство тела во время «стойки сосредоточения».*

  3. *Простоту. Движения выполняются без напряжения. Будучи естественными, они не связаны какими-то директивными направлениями или усилиями.*

- **Выбор позиции предполагает:**

  1. *Состояние постоянного движения, в противоположность статическому положению, «навеки установленной» форме или стойке.*

  2. *Смену позиции с малыми циклическими движениями, которые в будущем дезорганизуют постоянную настороженность внимания и собранность противника.*

  3. *Настороженность и приспособленность к любым вероятным действиям противника.*

- Пружинистость и осторожная быстрота работы ног — ключ к правильному передвижению. Задняя пятка поднимается осторожно, всегда готовая «нажать курок» для действия. Никогда не теряйте подвижности и не напрягайтесь, но будьте всегда в готовности.

- Первоочередная задача — это резкие удары ногами, всевозможные обманные удары и постоянное использование силы туловища. Поэтому использование стойки ожидания преследует цель получить наиболее удобное положение для всех вышеупомянутых действий.

- Чтобы нанести эффективный удар рукой или ногой, необходимо все время переносить вес тела с одной ноги на другую. А это требует высокой координации и совершенного управления равновесием тела.
  Равновесие — наиболее важная часть стойки ожидания.

- Естественность означает легкость и удобство, так что все мышцы могут действовать с величайшей быстротой и легкостью. Стойте свободно и легко, избегайте напряжения и мышечного закрепощения. Учитывайте различие между наигранным комфортом и действительным комфортом. Тренируясь таким образом, вы будете защищаться и бить в атаке с большой скоростью, точностью и силой.

- Вы полностью сгруппированы к центру — локти, предплечья, кулаки, лоб. Вы похожи на кота, выгнувшего спину и готового прыгнуть. Вашему противнику почти некуда ударить. Ваш подбородок спрятан между плечами. Локти защищают боковые части тела. Вы стянуты к середине. Позиция ожидания — самая безопасная позиция.

- **Итак:**

1. *Используйте те ударные части, которые в наименьшей степени отклоняют вас от позиции ожидания.*
2. *Практикуйте мгновенные взрывы из нейтрального состояния и переходите обратно одним непрерывным, плавным течением.*

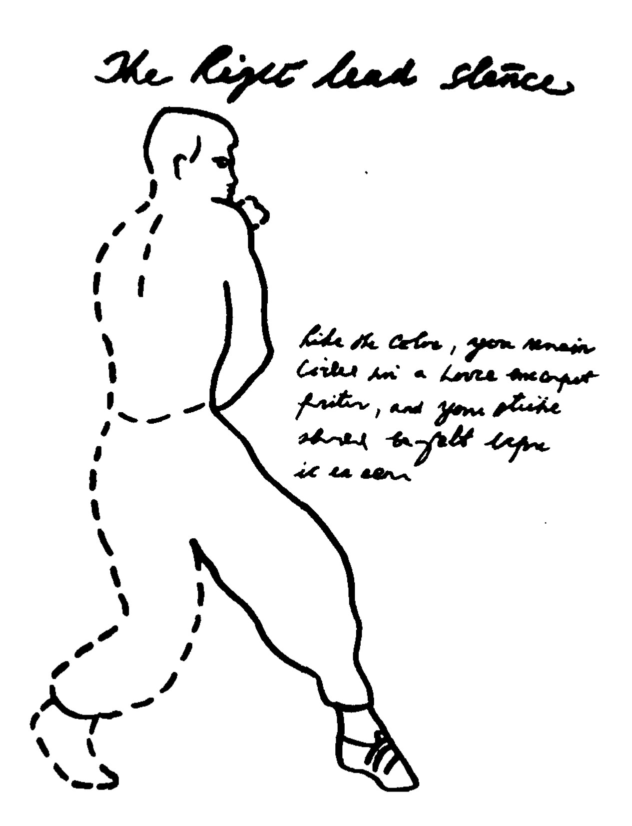
Практикуйте постоянное применение всех известных вам ударных атакующих техник из позиции ожидания, в самых разнообразных вариантах, но всегда возвращайтесь в нее со всей возможной скоростью. Все

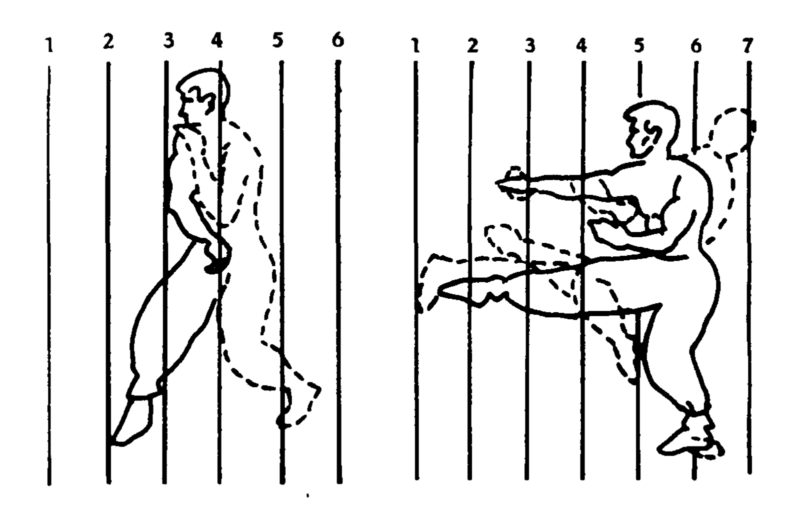
больше и больше сокращайте время возврата назад в стойку. Главное — это легкость, скорость, перемены.

- *Прежде всего, не полагайтесь на незыблемые правила.*

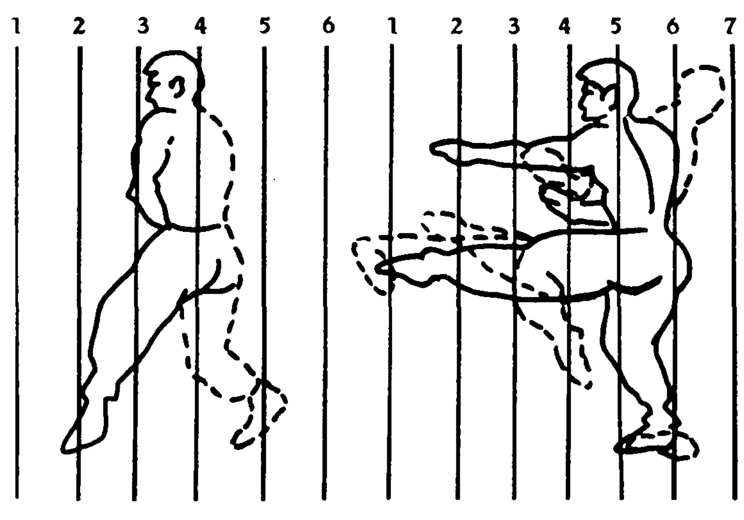
СХЕМЫ ПРОГРЕССИВНОЙ БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ

- Из-за своей выдвинутой вперед позиции ваши ведущие рука и нога выполняют по крайней мере 80% ударов (перед началом движения они уже на полпути к цели). Важно, чтобы они могли наносить как отдельные удары, так и комбинации. Они также должны быть подкреплены точными движениями второй руки и опорной ноги.





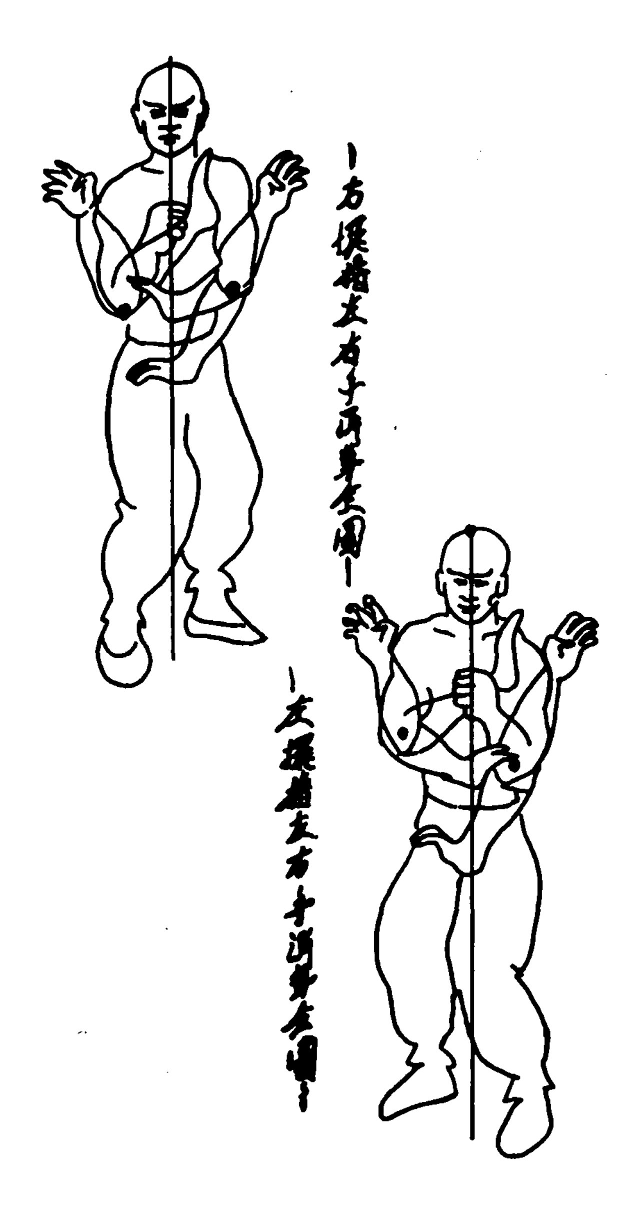
Правая ведущая стойка **Правое ведущее оружие**



Левая ведущая стойка **Левое ведущее оружие**

ВОСЕМЬ ОСНОВНЫХ ЗАЩИТНЫХ ПОЗИЦИЙ

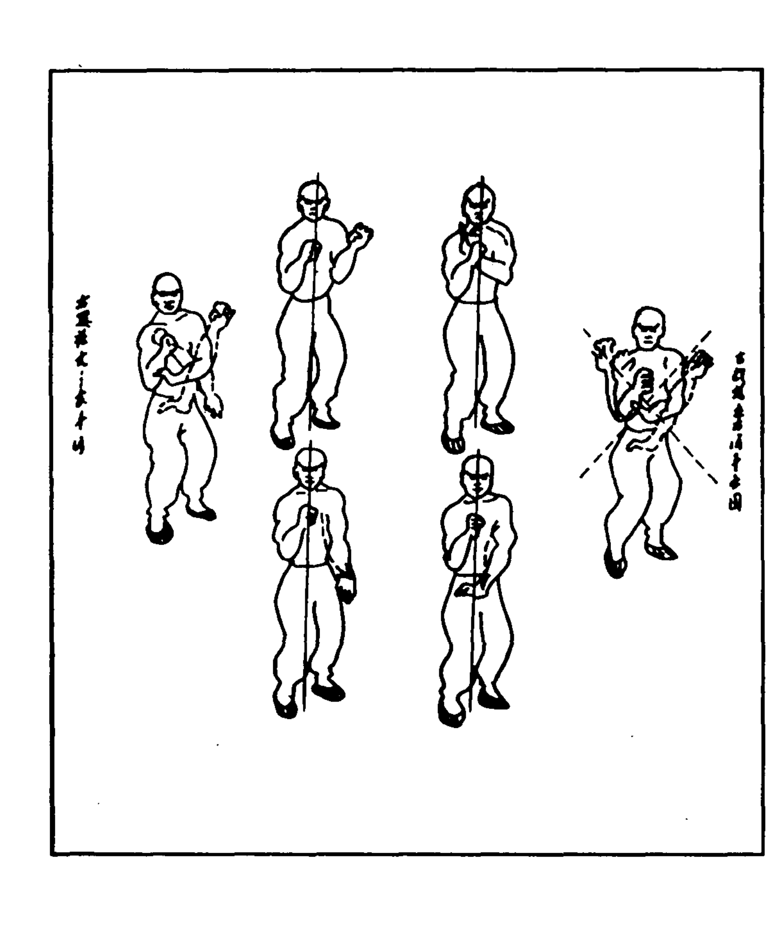
(Правые и Левые стойки)





ПРАВАЯ ПОЗИЦИЯ

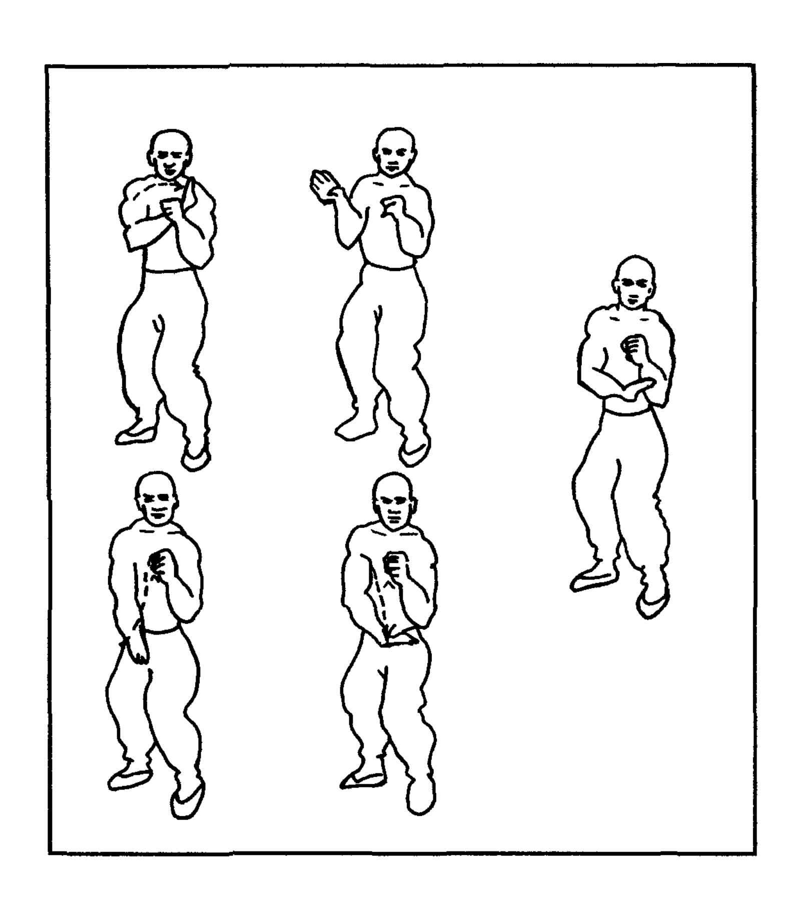
ПРАВАЯ ПОЗИЦИЯ



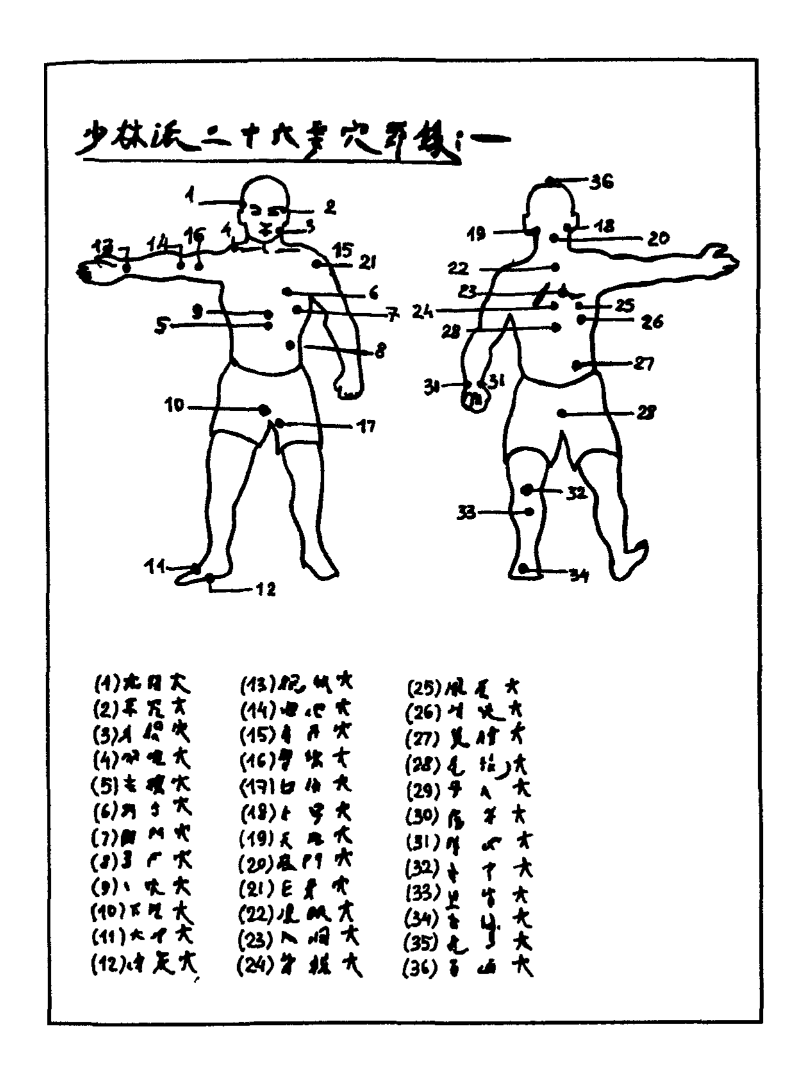
ЛЕВАЯ ПОЗИЦИЯ



ЛЕВАЯ ПОЗИЦИЯ

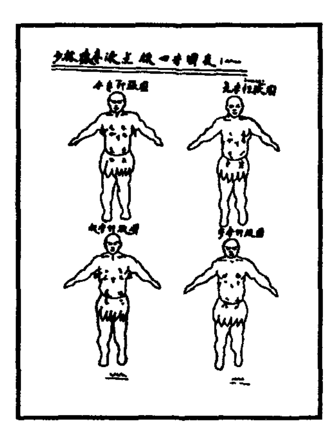


НЕКОТОРЫЕ МИШЕНИ



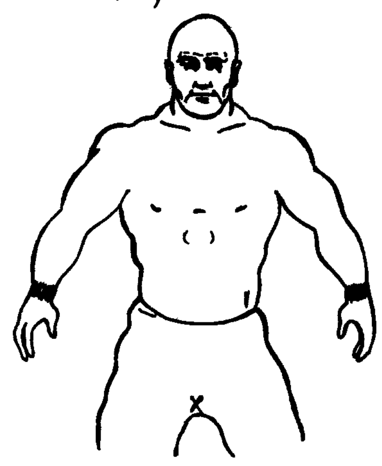
The Striking Of The Head :--

頭部打法:—

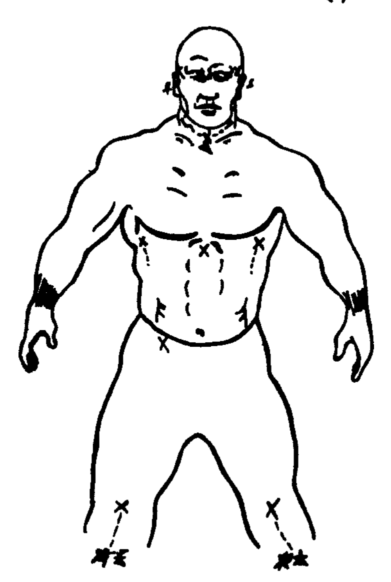


The First Two Primary Targets:





Vital spots of The Body




武道釋義

КАЧЕСТВА

... Это не ежедневное приобретение чего-то, а ежедневное избавление — работа заключается в искоренении ненужного!

КООРДИНАЦИЯ

- Координация является, несомненно, одним из наиболее важных аспектов в занятиях любым видом спорта. Координация — это качество, дающее возможность человеку собрать все силы и способности целого организма для единого эффективного действия.

- Прежде чем будут иметь место движения, должно быть изменение мышечного напряжения связок, участвующих в них. Эффективность этой совместной мышечной работы является одним из тех факторов, которые определяют пределы скорости, выносливости, силы, ловкости и точности во всех видах атлетических упражнений.

- Подобно свернувшейся кобре, оставайтесь в свободной, но компактной позиции, и противник почувствует ваш удар до того, как увидит его.

- В статических видах деятельности или там, где сопротивление меняется медленнее, например, при выполнении стойки на руках или удержании тяжелой штанги, мышцы по обеим сторонам суставов работают одинаково мощно, чтобы зафиксировать тело в желаемом положении. Когда же происходят быстрые движения, такие как бег или прыжки, мышцы, ближайшие к суставу, сокращаются, а те, которые на противоположной стороне, удлиняются, чтобы не препятствовать движению. Здесь существует напряжение с обеих сторон, но на удлиняющейся стороне оно существенно меньше.

- Любое черезмерное напряжение при удлинении мышц действует как тормоз и поэтому замедляет и ослабляет действие. Такие противоположные напряжения увеличивают расход мышечной энергии и приводят к ранней усталости. Когда ставится новая задача, требующая изменения нагрузки, скорости, количества повторений или продолжительности упражнений, должна быть достигнута со-

вершенно новая модель «нейрофизиологической приспособленности». Таким образом усталость, максимально испытываемая при новой деятельности, коренится не только в использовании различных групп мышц, но также и в перерасходе энергии в результате плохой координации.

- Важнейшая характеристика атлета-мастера — это легкость, с которой он выполняет все свои движения, даже при максимальном усилии. Для новичка же характерны напряженность, лишние движения, чрезмерные усилия. Тот, кого называют «прирожденным атлетом», как раз и характеризуется легкостью, с которой он овладевает самыми сложными формами спортивных движений. Легкость — это способность выполнять движения с минимальным антагонистическим напряжением. Это свойство представлено у различных атлетов по-разному, но каждый может его улучшить.

- Боец, чьи движения кажутся неуклюжими, который никак не может выбрать правильную дистанцию, которому не удается ввести в заблуждение противника и чьи намерения всегда становятся ясны для последнего прежде, чем они становятся действиями, такой боец страдает, в основном, недостатком координации. Хорошо координированный боец делает все плавно и изящно. Кажется, что он скользит к противнику и выходит из дистанции с минимумом усилий, а движения его максимально замаскированы. Его координация очень хороша, так как собственные движения настолько ритмичны, что имеют тенденцию устанавливать дополнительный ритм на сторону противника, ритм, который боец может изменять в свою пользу, так как в совершенстве управляет своими мышцами. Он вводит в заблуждение противника, так как обычно владеет инициативой и, более того, заставляет его реагировать так, как это требуется в данной ситуации. Кроме того, он делает свои движения со вполне определенной це-

лью, а не с неопределенной надеждой на «авось», что вытекает из его глубокой уверенности в себе.

- Мышцы не могут сами управлять собой, и все их действия, а, следовательно, и эффективность нашей деятельности в целом, зависит от того, как нервная система управляет ими. Таким образом, плохо исполняемое движение есть результат не по адресу посылаемых нервной системой импульсов, или посылаемых на доли секунды раньше (позже), чем нужно, или не в той последовательности, или с неправильной интенсивностью.

- Хорошо исполненное движение означает, что нервная система натренирована до такой степени, что она посылает импульсы определенным мышцам, вызывая их сокращение в точно определенную долю секунды. В то же самое время импульсы, посылаемые к мышцам-антагонистам, позволяют последним расслабиться. В совершенстве координированные импульсы воздействуют с требуемой интенсивностью и прекращаются в строго определенное время, когда они больше не нужны.

- Поэтому обучение координации — это тренировка нервной системы, а не тренировка мышц. Переход от полностью некоординированного мышечного усилия к высшей степени изящества есть процесс развития связей в нервной системе. Психология и биология говорят нам, что миллиарды клеток нервной системы не состоят в прямом контакте друг с другом, но импульсы могут переходить от одной клетки к другой посредством процесса индукции. Точка, в которой импульс переходит от одной клетки к другой, называется синапсом. Теория синапсов объясняет, почему ребенок, показывающий полное отсутствие координации впервые увидав мяч, становится потом игроком высшей лиги.

- Тренировка навыка (координации) — это формирование в нервной системе совершенных связей посредством по-

стоянной практики(т.е. работы на точность). Каждое выполненное действие усиливает установленные связи и делает следующее выполнение более легким, более определенным и более подготовленным. Соответственно, прекращение тренировки ослабляет уже сформированные пути прохождения импульсов и делает действие более трудным и неопределенным для исполнения (значит, нужны постоянные упражнения). Таким образом, хорошего навыка в чем-то мы можем достичь только активно работая над тем, что изучаем. Мы учимся, что-либо делая, либо отвечая на действие. Обучаясь формированию нервных связей, обратите внимание на то, чтобы действия были экономичными, чтобы с максимальной эффективностью использовалась энергия движения.

- Для достижения совершенства в любом деле необходимо состояние готовности, позволяющее человеку с удовольствием приступать даже к самым скучным и утомительным аспектам деятельности. Чем больше человек «готов» откликаться на символы, тем больше удовлетворения он находит в своих ответах-реакциях, и чем больше он «не готов», тем более докучливым и неприятным он считает то, что ему приходится делать.
- **ВАЖНО**. Не практикуйте движения, требующие большого мастерства, когда вы устали, так как вы начнете подменять совершенные движения грубыми, а отшлифованные приемы — общими усилиями. Помните, что неправильные движения вытекают одно из другого, и атлет начинает регрессировать. Таким образом, атлет достигает совершенных навыков только тогда, когда он свеж. Когда он устает, он изменяет задаче, применяя грубые движения, чтобы как-то довести упражнение до конца.

ТОЧНОСТЬ

- Точность движений означает аккуратность, правильность и соответствие поставленной перед собой цели. Однако,

это понятие часто используется в смысле точности приложения и дозировки силы.

- Истоки точности лежат в совершенстве контроля над движениями своего тела. Эти движения должны, в конечном счете, выполняться с минимумом силы и напряжения и в то же время достигать желаемого результата. Точности можно достигнуть только путем значительного количества упражнений и практики, независимо от того, новичок ли вы или опытный боец.

- Лучший путь приобретения высокой квалификации — обучаться сначала аккуратности и точности выполняемых движений, и лишь после полного освоения и шлифовки приема вкладывать в него силу и скорость.

- Зеркало может оказать существенную помощь в быстрейшем достижении точности посредством предоставления возможности визуального самоконтроля стойки, положения рук и техники движений.

МОЩЬ

- Чтобы достичь четкости, удары должны идти от туловища, в котором достаточно устойчивости, чтобы сохранять равновесие во время действия.

- Чтобы соответствующим образом соединить в единое целое все действующие механизмы и отдельные движения, нервные импульсы должны быть посланы к рабочим мышцам для приведения нужных волокон в действие в точно определенный момент, в то время как импульсы на мышцы-антагонисты одновременно должны уменьшить сопротивление. Все работает на повышение эффективности и наилучшее использование вложенной энергии.

- Столкнувшись с незнакомой задачей, атлет обычно слишком мобилизует свои мышечные силы, прилагая больше усилий, чем требуется. Это является следствием недо-

статка знании о рефлекторной нейромышечной координирующей системе.

- Мощный атлет — это не сильный атлет, а тот, кто может проявить свою силу быстро. Так как мощь равна силе, умноженной на скорость, то если сильный атлет научится делать быстрые движения, он увеличит свою мощь, хотя сократительная сила его мышц останется при этом неизменной. Таким образом, легковес, движения которого быстрее, может ударить так же мощно, как и тяжеловес, у которого замах медленнее.

- Атлет, который строит мышцы посредством поднятия тяжестей, должен одновременно работать над скоростью и гибкостью. Гармоничное сочетание скорости, гибкости и выносливости с высоким уровнем силы ведет к отличным результатам в большинстве видов спорта. В бою без первых трех компонентов сильный человек будет подобен быку, тщетно преследующему матадора, или грузовику, догоняющему на первой передаче зайца.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

- Выносливость развивается путем тяжелых и продолжительных упражнений, превышающих физиологическое состояние «устойчивости» и временно создающих состояние, близкое к изнеможению. Значительные нагрузки должны накладываться как на дыхательную, так и на мышечную системы.

- Наилучшая форма воспитания выносливости — участие в боях. Конечно, бег и бой с тенью являются необходимыми дополнительными упражнениями на выносливость, но делать их следует в рваном ритме, прерывая нейрофизиологическую адаптацию.

- Большинство начинающих атлетов не хотят сильно нагружать себя. Но как раз это и следует делать, а затем да-

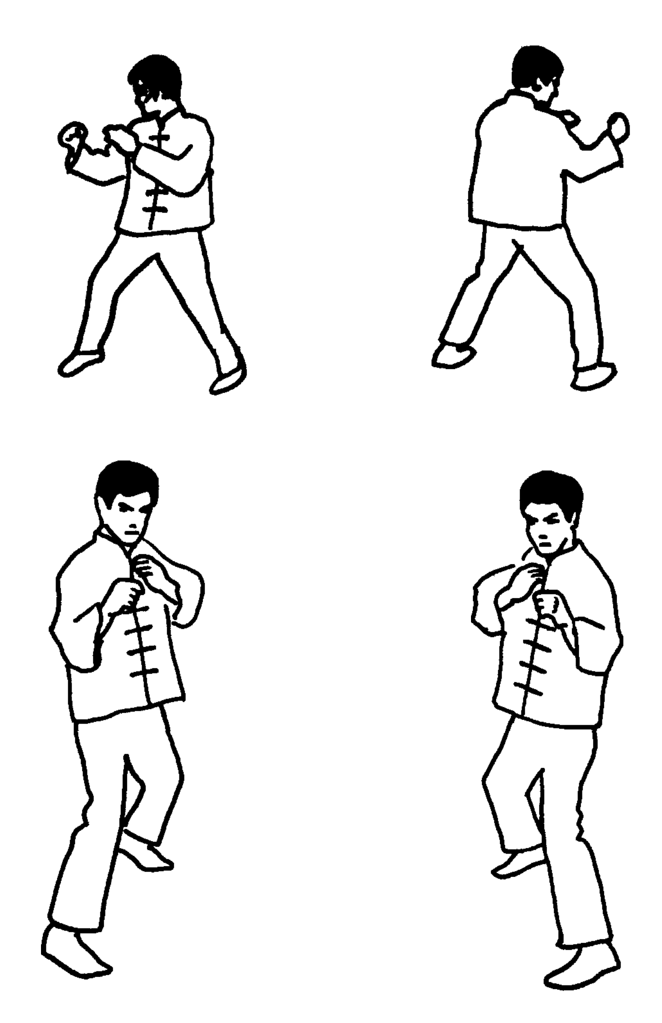
вать адекватный отдых, чтобы еще раз увеличить отдачу после него. Многочасовая работа, состоящая из множества коротких высокоскоростных движений, перемежающихся периодами умеренной активности, является, по-всей видимости, наилучшей процедурой для тренировки выносливости.

- **Четыре рекомендации по тренировке выносливости:**
  1. *Выносливости можно достигнуть, много раз пробегая дистанцию в спринтерском темпе, перемежающемся со спокойным темпом.*
  2. *Выносливость тренируют, длительно поддерживая максимально возможный темп боя.*
  3. *Тренировки на повышение выносливости должны включать намного более продолжительную и трудную работу, чем обычно («спартанские» тренировки для высшего класса).*
  4. *Следует практиковать внезапную смену темпа, что предполагает увеличение разнообразия движений и, в некоторой степени, включение различных групп мышц*
- Упражнения на выносливость следует увеличивать постепенно и осторожно. Шесть недель — это минимум для спортивных целей, и это только для начала. Реально к вершинам выносливости можно приблизиться только через год, или даже несколько лет, упорного труда.
- Выносливость теряется очень быстро, если вы прекращаете работу по ее поддержанию.

РАВНОВЕСИЕ

- Равновесие — важнейший фактор в позиции или стойке бойца. Без равновесия в любое время он никогда не достигнет эффективности.
- Равновесие достигается только при правильном положении тела. Ступни, ноги, туловище, голова — все части

тела важны для создания и поддержания устойчивой позиции. Они — резервуары мощи. Правильное расположение ступней по отношению друг к другу, а также к телу, помогает поддерживать правильное его положение.



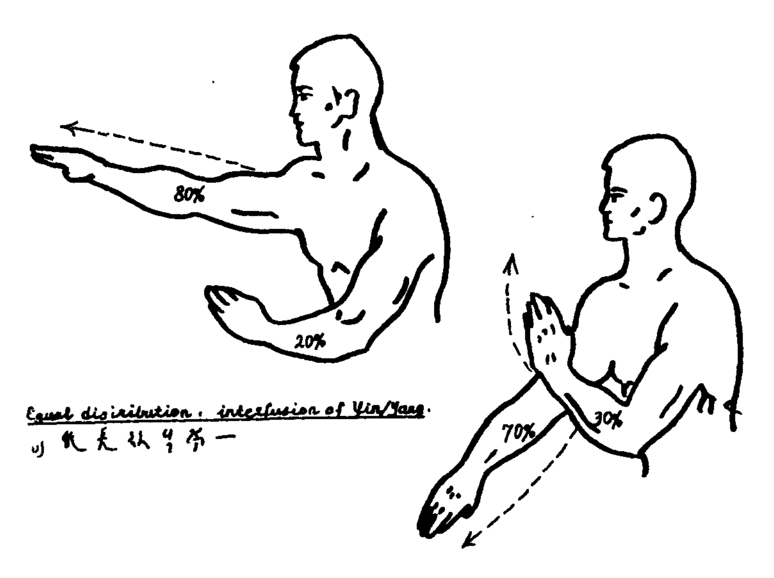
- Секрет правильного баланса в правильной стойке заключается в том, чтобы держать ноги прямо под туловищем, а это значит, что ноги должны быть на среднем расстоя-

нии друг от друга. Вес либо должен быть распределен равномерно на обе ноги, либо (как в западном боксе) слегка подан вперед на ведущую. Ведущая нога выпрямлена и расслаблена в колене, а не закрепощена. Ведущая сторона тела образует прямую линию от ведущей пятки до верхней точки ведущего плеча. Такая позиция позволяет достичь расслабления, скорости и легкости в движении, а также, при необходимости, колоссальной мощи.

- В общем, для атлетических соревнований подготовительная стойка будет состоять из «скрученного» или полусогнутого положения и пониженного, немного поданного вперед центра тяжести. Со сгибом переднего колена центр тяжести перемещается немного вперед. Для общей готовности ведущая пятка обычно касается земли даже после того, как колени согнуты. Легкое касание земли пяткой способствует устойчивости и уменьшает напряжение.
- Между ступнями всегда должно быть расстояние естественного шага. При этом вы не закрепощены и никогда не стоите на одной точке.
- Позволяя своим ногам скрещиваться, вы рискуете потерять равновесие и быть сбитым с ног.
- **Правила выбора позиции:**
  1. *Понижайте центр тяжести.*
  2. *Держите базу на ширине плеч.*
  3. *Держите вес на подушечках пальцев ног.*
  4. *Колени выпрямляйте пореже, даже во время бега. (Центр тяжести, перемещаемый легкими и быстрыми движениями, является характерной чертой некоторых игровых видов спорта, таких, например, которые требуют внезапных и частых изменений направления движений).*

Эти правила выбора стойки являются характеристиками готовности к движению так же, как и статическая стойка.

Атлет демонстрирует статические и фазово-моторные привычки до и сразу после каждого действия, либо в момент приготовления к следующему действию. Поэтому, когда необходимо внезапное движение, хороший атлет редко бывает застигнут с выпрямленными коленями или другими суставами. Из-за постоянных передвижений на полусогнутых ногах родилось выражение: «Хороший атлет всегда передвигается так, как будто у него спадают брюки».



- В общем, для атлетических соревнований подготовительная стойка будет включать в себя «скрученное» или «полусогнутое» положение ног и пониженный, поданный вперед центр тяжести.

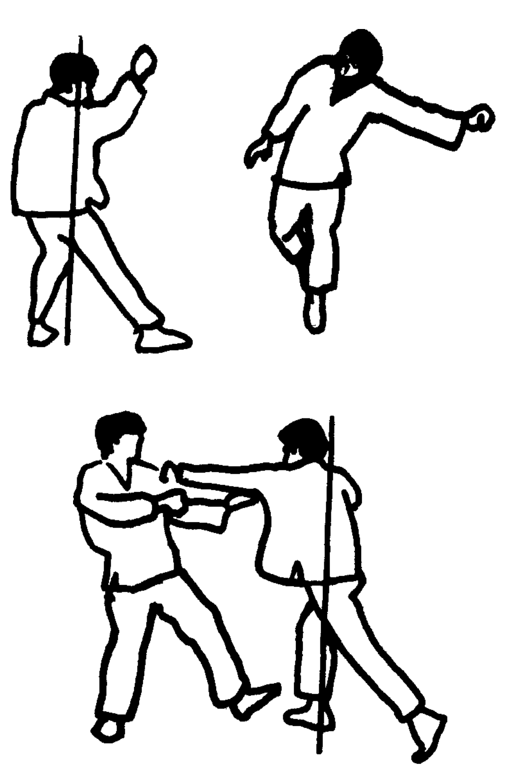
- Устойчивость есть управление центром тяжести плюс умелое использование наклонов тела, а также контроль над моментами неустойчивого равновесия, когда вес тянет, придавая дополнительную инерцию движению. Итак, устойчивость может означать способность перебрасывать вес за площадку опоры, следовать за ним и никогда не отпускать его, сохраняя равновесие.

- Короткий шаг и скольжение, в противоположность прыжкам и скрещенному шагу, являются средствами поддержания центра тяжести в устойчивом положении. Когда нужно передвигаться быстро, искусный боец двигается достаточно мелкими шагами, так что его центр тяжести не выходит из-под контроля.

- Наклоны тела в подготовительной позиции не способствуют равновесию так же, как выпрямленные руки или ноги.

- *Следует искать и находить устойчивость в движении, а не в статических положениях.*

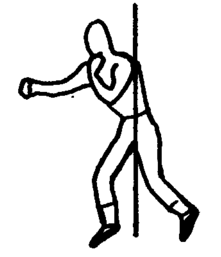
- Положение центра тяжести бойца постоянно изменяется смещаясь как при собственных движениях, так и при реакции на действия противника.



- Держитесь всегда устойчиво, чтобы быть готовым ударить ногой или рукой. Остерегайтесь слишком большого количества движений.

- Пропущеный от противника или неудавшийся собственный удар влечет за собой потерю равновесия на какой-то момент. Поэтому контратакующий обычно имеет преимущества. Но атакующий может обеспечить себе безопасность, приняв минимально открытую стойку с согнутыми коленями. Практикуйте контрдействия тогда, когда противник теряет равновесие, особенно когда приподнимается над землей.

- Равновесие должно быть под постоянным контролем, давая возможность бойцу не терять управления действием даже в его середине.


#*При атаке центр тяжести должен быть незначительно смещен на ведущую ногу, чтобы позволить другой ноге сделать короткий, резкий и быстрый выпад.*

#*При защите центр тяжести слегка смещается на отведенную назад ногу, чтобы увеличить дистанцию и тем самым выиграть необходимое время для парирования и ответного удара.*

- **Что способствует тренировкам**

  Прочувствуйте правильное взаимное расположение ног и тела во всех атакующих комбинациях, отступлениях или контратаках, при выполнениии всех видов ударов.

- Прочувствуйте себя в устойчивой стойке. Вы должны быть способны делать все ваши движения в шаговом темпе, если это необходимо. Прочувствуйте разницу между устойчивым и неустойчивым положением. Подвигайтесь немного вперед, назад и в стороны. Попытайтесь скоординировать передвижения с ударами руками и ногами; удостоверьтесь, что у вас есть скорость и мощь, но, прежде всего, способность сохранять устойчивое положение или быстро в него возвращаться.

- Наилучшим упражнением для развития чувства равновесия являются подскоки со скакалкой. Сначала — прыжки на одной ноге, держа другую перед собой, затем — смена ног. После этого, вращая веревку, прыгайте попеременно на каждой ноге(зто не так просто, как может показаться), добиваясь самой высокой скорости. Продолжайте упражнение три минуты, затем минута отдыха, затем снова три минуты. Три цикла прыжков разными способами будет вполне достаточно для начала.

САМОЧУВСТВИЕ

- Самочувствие предполагает гармоничное взаимодействие тела и духа. Знайте — они не разделимы.

Самочувствие в атаке:

ФИЗИЧЕСКОЕ

1. Все время помните о равновесии.

2. Все время помните о непроницаемой защите.

3. Научитесь прерывать движения противника и ограничивать его подвижность.

4. Помните о жизненности.

ДУХОВНОЕ

1.*Позвольте желанию достичь цели.*

2.Будьте бдительны. Сознательно приучайте себя к вне-

запным переходам от активности к пассивной манере ведения боя, от защиты к нападению, к постоянным сменам ритма и т. д.

3. *Сохраняйте все время спокойствие и наблюдательность, постоянно отмечайте действия противника, чтобы быть готовым ответить адекватно.*

4. *Учитесь реализовывать разрушающие факторы(скорость, собранность, уверенность, непредсказуемость) в атаках по движущимся мишеням.*

Самочувствие в защите:

1. *Изучайте методы достижения противником цели, а именно знаки его предстоящих действий.*

2. *Учитесь предугадывать второе, третье движение противника, читайте его стиль и решайте, пройдут ли в этом случае простые контратаки.*

3. *Распознавайте моменты беспомощности противника.*

4. *Извлекайте преимущества из общей тенденции «дотянуться до вас любой ценой», чересчур далеко вытягивая при этом конечности.*

5. *Выводите противника из равновесия, сохраняя при этом свое собственное.*

6. *Сумейте достичь эффективности, даже отступая назад, используйте все возможности для этого(уклоны, уходы в сторону и так далее). Сохраняйте равновесие для завершающих ударов.*

7. *В подходящий момент немедленно атакуйте:*
   а) с правильной самосинхронизацией;
   б) с правильной дистанции;
   в) с правильной временной раскладкой.

ХОРОШАЯ ФОРМА

- Хорошая форма — это наиболее эффективные способы достижения цели, действуя минимально возможными движениями и с минимальной затратой энергии.

- Чтобы сохранить энергию, используя минимальное ее количество для достижения цели, избегайте ненужных движений и мышечных напряжений. Они только утомляют без достижения какого-либо полезного результата.

- **Обучение нейромышечному искусству:**

Первый шаг — освоение чувства релаксации.

Второй шаг — упражнение в релаксации до тех пор, пока это состояние не будет гарантированно воспроизводиться усилием воли

Третий шаг — вызывание этого состояния по желанию даже в напряженных ситуациях.

- Способность чувствовать напряжение и расслабление, знать, что делают мышцы, называется «кинетическим чувством». Кинетическое чувство развивается сознательным расположением тела и его частей в заданную позицию и глубоким прочувствованием этого. Чувство равновесия или неустойчивости, фации или неуклюжести служит постоянным гидом тела во время движения.

- Кинетическое чувство следует развивать до такой степени, чтобы тело чувствовало дискомфорт, если оно не выполняет каждое движение с минимальным усилием, достигая при этом максимального результата. (Это относится и к принятию стойки.)

- Релаксация — это физическое состояние, но контролируется оно духовным состоянием. Оно достигается сознательным усилием и управляется мыслью также, как обычные действия вашего физического тела.

- Требуется сосредоточенность восприятия, упорный труд и несгибаемая воля, чтобы тренировать ум для приобретения новых привычек мышления и тело — для приобретения новых моделей действия.

- Релаксация связана со степенью напряжения мускулатуры. Основное правило в спорте — не напрягать действующие мышцы больше, чем это требуется для выполнения нужного движения, максимально возможно расслаблять мышцы-антагонисты, сохраняя при этом необходимый тормозящий контроль над ними. Мышцы всегда слегка напряжены, и так должно быть. Но когда они начинают слишком напрягаться, мы обнаруживаем, что наши навыки и скорость начинают ухудшаться. Основная трудность в таких случаях заключается в перенапряжении мышц-антагонистов. Низкая степень напряжения действующих мышц приводит к меньшему количеству используемой энергии. Напряженные мышцы-антагонисты растрачивают энергию и создают скованность или сопротивление движению. В координированном, красивом и эффективном движении противоположные мышцы должны быть способны расслабляться и удлинняться быстро и легко.

- Расслабление в спорте зависит от степени владения душевным равновесием и уровня эмоционального контроля. Расслабленный высокотехничный спортсмен всегда пользуется своей духовной и физической энергией конструктивно, накапливая ее, когда она не используется, задействуя ее лишь для решения конкретной задачи. Это не значит, что он выглядит вяло, двигается и мыслит медленно. Это не значит также, что он беспечен или инертен. Желаемое расслабление есть в большей степени расслабление мышц, чем ума, духа или внимания.

- Энергия, накопленная отлаженным в процессе тренировок механизмом формы, может быть использована в упор-

ной работе на выносливость, либо в силовом выражении приобретенного мастерства.

- Опытный атлет рассматривает форму как запасенную энергию, а великий атлет сохраняет энергию потому, что его высокое искусство делает каждое движение более эффективным и экономным — он редко делает ненужные движения, и его подготовленное тело использует гораздо меньшее количество энергии.

- Тренируйтесь всегда в хорошей форме. Учитесь передвигаться легко и плавно. Начинайте разминку боем с тенью, чтобы раскрепостить мышцы. Сначала сконцентрируйтесь на правильном выполнении упражнений, а затем подключайте силу и скорость.

- Овладение в совершенстве принципиальными основами техники и постоянно расширяющееся творческое их применение — вот секрет того, как стать великим бойцом.

- В большинстве случаев одна и та же техника для каждого маневра должна отрабатываться и для противоположной стороны тела, уравновешивая тем самым развитие. Но основное внимание в развитии формы должно уделяться тому, чтобы при изучении ни один из фундаментальных, механических принципов не нарушался.

- **Экономия движения**

  Существует какой-то наилучший путь выполнения любой задачи. Наиболее важные принципы для улучшения выполняемой работы следующие:

  1. *Нужно использовать инерцию для преодоления сопротивления.*
  2. *Инерция должна быть сведена к минимуму, если ее приходится преодолевать мышечным усилием.*
  3. *Непрерывные круговые движения требуют меньше усилий, чем прямолинейные движения, включающие внезапные и резкие изменения направления.*

4. Когда инициирующие мышцы не встречают никакого сопротивления, получая свободный и плавный ход, движения получаются более быстрыми, легкими и точными, чем в том случае, когда они контролируются мышцами-антагонистами.

5. Работа, отлаженная так, что позволяет держать легкий и естественный ритм, ведет к плавному и автоматическому исполнению приемов.

6. Колебания и мелкие частые остановки движения должны быть исключены из спарринга.

- Хорошо, конечно, менять стиль, приспосабливаясь к различным обстоятельствам, но помните о том, чтобы не менять свою основную форму. Под изменением стиля имеется в виду изменение плана атаки.

- Хорошую форму можно определить как индивидуальную технику, которая позволяет бойцу достигать максимума эффективности в своих действиях.

- Устойчивость также очень важна для хорошей формы. Наносите ли вы удар ногой, или удар рукой — они не будут мощными, пока устойчивость и хорошая координация не дадут вам возможности для лучшего приложения силы.

- Прежде всего запомните: если вы напряжены, вы теряете технику, подвижность и координацию, которые так важны для успеха в бою. Поэтому сознательно практикуйте экономичные движения нейромышечной системы ежедневно и будьте всегда расслабленными.

ВИЗУАЛЬНЫЕ ОЦЕНКИ

- Овладение высокой скоростью зрительного распознавания — вот с чего нужно начинать. Ваши тренировки должны включать ежедневную, но короткую и концентрированную практику быстрого видения (упражнения на «схватывание окружающей панорамы» глазами).

- Высокая скорость восприятия является продуктом тренировки, а не наследственности.

- Ученик, у которого несколько замедлена реакция или скорость выполнения техники, может компенсировать этот недостаток за счет скорости восприятия.

- Скорость восприятия зависит от распределения внимания наблюдателя — чем меньше диапазон выбора, тем быстрее действие. Когда круг распознаваемого включает выбор одного из нескольких движений, тем более если каждое из них требует различного ответа, время распознавания удлиняется. Реакция выбора длится дольше, чем прямая реакция. Это основное положение для тренировки конечностей с точки зрения нейрофизиологического приспособления к инстинктивной экономии движений. Инстинктивное движение, будучи простейшим, является самым быстрым и наиболее точным.

- Прогресс от волевого к рефлекторному контролю происходит тогда, когда осознание атлетом своих действий расширяется от мелких деталей (отдельных движений) до более сложных, и, наконец, к целому действию без каких-либо мыслей о какой-то отдельной его части.

- Привычка распределять внимание на более широкую область зрительного поля помогает существенно быстрее увидеть открытые места противника.

- Для быстрейшего восприятия внимание должно быть сфокусировано на области, которую нужно освоить в данный момент. Например, бегун, быстрее настроившийся на старте на действия по команде «марш», имеет преимущество.

- Практика показывает, что акустические сигналы, когда источник находится близко к атлету, вызывают более быструю реакцию, чем визуальные. Используйте, если возможно, и слух, и зрение совместно. Помните, однако, что фокусировка внимания на общем движении позволяет

реагировать быстрее, чем концентрация на том, чтобы услышать или увидеть намек на атаку.

- Учитесь отсекать ненужные для себя реакции выбора, в то же время навязывая противнику как можно большее разнообразие вынужденных ответов.

- *Хороший боец постоянно стремится замедлить темп действий противника, ставя его в неопределенную ситуацию выбора.*

- Стратегия рассредоточения внимания (финты и обманные движения) — это инструмент атлета, который отвлекает внимание противника и заставляет его колебаться в выборе действия. И, конечно, атлет получит дополнительное преимущество, если спровоцирует противника сделать движение в желаемом направлении.

- Противник, который наступает, нанося удары только с одной стороны, дает возможность защищаемуся действовать быстрее за счет сужения зоны внимания.

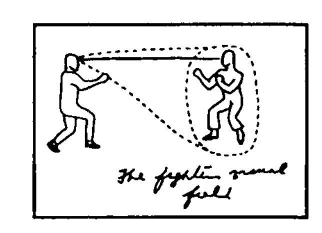
- Человек реагирует на быстрое движение к своим глазам инстинктивным миганием. Такое мигание должно быть под контролем в поединке, иначе противник, зная, что вы закрываете глаза при угрозе, может спровоцировать эту реакцию и использовать момент вашей слепоты для удара рукой или ногой.

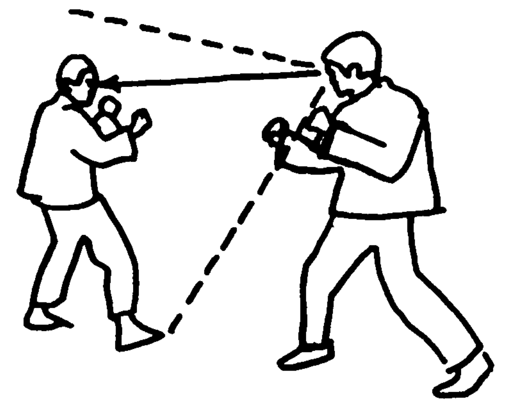
- Центральное зрение подразумевает, что глаза и внимание фиксированы на одной точке. В периферическом зрении, хотя глаза и фиксированы на одной точке, внимание распределено на гораздо большую область. О центральном зрении можно говорить как о четком и ясном, в то время как периферическое зрение является рассеяным.

Упражнение:

Учитель вытягивает указательный палец и говорит ученику сконцентрироваться на кончике пальца. Затем

он начинает двигать указательный палец другой руки в поле зрения ученика и медленно изображать буквы и цифры с его помощью. Ученик должен суметь расширить свое внимание настолько, чтобы распознавать знаки без изменения фокусировки глаз.





- В бою ученик должен научиться распределять свое внимание на всю сферу действия путем использования периферического зрения.

- Поле зрения увеличивается с расстоянием и уменьшается вблизи. Также обычно легче следить за работой ног противника, чем за руками, так как ноги двигаются медленно по сравнению с руками.

СКОРОСТЬ

- **Типы скорости:**

1 .***Скорость восприятия***. *Быстрота глаз необходима*

чтобы увидеть скрытые места, обескуражить противника и сбить его с темпа.

2. ***Психическая скорость.*** *Скорость ума необходима, чтобы своевременно оценить ситуацию и выбрать правильное движение для разрушения атаки противника и начала своей контратаки.*

3. ***Начальная скорость.*** *Необходима для экономичного начала из правильной позиции и с правильным умственным настроем.*

4. ***Скорость исполнения.*** *Необходима для большей быстроты движения при выполнении выбранного маневра. Включает скорость сокращения мышц.*

5. ***Скорость перестройки.*** *Необходима для способности своевременно изменять направление движения. Включает управление устойчивостью и инерцией. (Используйте малую динамичную стойку на согнутых ногах.)*

- **Желаемые элементы для увеличения скорости:**

1. *Подвижность.*
2. *Пружинистость, упругость, эластичность.*
3. *Сопротивляемость усталости (а именно выносливость, тренированность).*
4. *Физическая и умственная настороженность.*
5. *Воображение и предвидение.*

- Упражнения, которые увеличивают ловкость и гибкость как рук, так и ног, являются незаменимыми для бойца. Многие бойцы не могут оценить, насколько скорость зависит от экономии движений (то есть от хорошей формы и хорошей координации). Таким образом, постоянные механические повторения весьма существенны. Полезна также эмоциональная стимуляция.

- Бой с тенью — хорошее упражнение для выработки подвижности, а также метод увеличения скорости. Сосредо-

точьте свой ум на работе! Представьте, что ваш злейший враг, если он у вас есть, находится здесь, перед вами, и вы собираетесь выдать ему все, на что способны. Используйте ваше воображение до самой высшей степени, старайтесь предвидеть движения воображаемого соперника, чтобы пресечь их, и вживайтесь в реальную модель боя, нарисованную вами в уме. Бой с тенью вырабатывает ловкость и скорость, дает вам идеи и помогает уму запомнить боевые движения, держа их готовыми к использованию в тот момент, когда они наиболее желаемы.

- Экономия форм и расслабление мышц добавляет скорость. Одна из главнейших задач для спарринга, которую должен решить начинающий атлет — это преодолеть естественную тенденцию быть слишком жестким: спешить, напрягаться, давить и пытаться вихрем закончить бой. Когда атлет заставляет себя сразу же выкладываться полностью, его умственные планы, вероятно, превышают физические возможности. Результат можно описать больше как неопределенное, чем целенаправленное усилие. *Общая скованность и излишнее мышечное напряжение действуют как тормоз, уменьшающий скорость и рассеивающий энергию.*

  Тело лучше действует тогда, когда атлет дает ему свободу, а не пытается направлять его. Когда атлет бежит так быстро, как только может, он не должен думать, что ему следует бежать еще быстрее.

- **Элементы, дающие возможность увеличить скорость:**

  # *Предварительная разминка, чтобы уменьшить вялость, увеличить эластичность и подвижность и настроить тело на высокий физиологический темп (биение сердца, кровообращение, давление, дыхание).*

  # *Предварительный мышечный тонус и частичное напряжение.*

Подходящая стойка.

Правильная фокусировка внимания.

Превращение стимулированного восприятия в быстрые восприятия-привычки, превращение движений по команде в быстрые реакции-автоматизмы.

- Запустив импульсом силы прямой или эллиптический удар с траекторией движения по длинному радиусу или по длинной дуге, можно увеличить скорость без приложения дополнительной силы путем сокращения радиуса дуги. Этот эффект виден при «оттягивании на себя» в конце дуги удара-молота, которое увеличивает скорость в момент удара. Щелчки полотенцем или кнутом являются типичными примерами принципа «укороченного рычага».

- *Действие человеческого тела при ударных движениях, подобных кнуту или сжатой пружине — замечательное явление.*
  Движение тела может начаться с толчка пальцев ног, продолжаться распрямлением ног в коленях, туловища, дополняться вращением плеч, взмахом верхней части руки и достигать кульминации в сжатии предплечья, запястья и пальцев. Раскладка времени такова,что каждый элемент добавляет свою скорость к скорости предыдущих. Часто принцип «укороченного рычага» используется, чтобы выделить из многих скоростей ту, которая выполняет раскрутку пружины или захлест кнута. Вращение каждого элемента вокруг его собственного центра на высокой скорости делается именно для того, чтобы каждый последующий элемент Получал еще большее ускорение, так как он, в этом случае, будет вращаться вокруг центра, перед этим уже ускоренного.

- В броске мяча все накопленные скорости частей тела присутствуют в локте, когда предплечье завершает бросок вращательным движением вокруг центра в локте. Больший-

ство длинных или дуговых ударов иллюстрируют эти скоростные принципы. Человек не бьет ногой, но он действительно начинает импульс движения с ноги. Важным аспектом этого многостороннего акта ускорения является как можно более позднее введение каждой составляющей движения, чтобы извлечь наибольшую выгоду из ускорения последнего элемента при вращении его вокруг собственного центра. Руку держат настолько позади, что мышцы груди, тянущие ее вперед, напрягаются и выпрямляются. Окончательная фиксация запястья откладывается до самого последнего момента перед контактом с противником. В футболе профессиональный игрок делает мгновенное сокращение мышц колена и ступни в момент контакта (или даже чуть позже) с мячом. Это «ускорение в последний момент» называют «ударом сквозь мяч» в футболе или «ударом сквозь человека» в боксе. Принцип заключается в том, чтобы сохранить максимум ускорения до последнего момента контакта. Независимо от дистанции последняя фаза движения должна быть самой быстрой. Сохранение увеличивающегося ускорения является необходимым на всем протяжении траектории, вплоть до самого контакта. Эта концепция, однако, противоречит иногда идее полной свободной инерции тела после того, как контакт произошел. Этот последний принцип применяется тогда, когда такое расслабленное сопровождение не мешает скоростному исполнению следующего действия.

- Скорость — комплексное понятие. Она включает в себя время распознавания и время реакции. Чем более сложна ситуация, на которую нужно реагировать, тем медленнее будет реакция на нее. В этом заключается эффективность большинства ложных атак.

- Атлет может увеличивать скорость, научившись правильно оценивать обстановку (фокусировать внимание) и принимать подходящие стойки. Темп, с которым он может

сокращать свои мышцы, является достаточно важным аспектом его общей скорости.

- Скоростью управляют определенные физические принципы: радиус короче—движение быстрее; длиннее дуга— больше импульс силы; сцентрирован вес — скорость при вращениях умножается путем последовательных, не перекрывающих друг друга движений. Вопрос, на который должен ответить себе каждый атлет, состоит в том, какой вид скорости наиболее эффективен для его манеры боя.

- Часто важнее оказывается не скорость перемещений, а то, как быстро выполняется функциональное движение, то есть то, что имеет значение.

ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ

- Скорость и чувство времени взаимно дополняют друг друга. Даже скоростной удар в движении к цели потеряет почти всю свою эффективность, если он неправильно распределен во времени.

- **Время реакции.**
  Время реакции — это время между стимулом и ответом.

- Более полное определение можно дать двумя путями:

  1. *Это время, которое проходит от момента выявления сигнала к действию до начала мышечного движения.*
  2. *Это время от восприятия заданного раздражителя до окончания простого мышечного сокращения.*

- Оба определения включают время, взятое для восприятия. Если распознаваемое действие или объект простые, как, например, звук от выстрела или визуальный сигнал опущенным флагом, то возможность увеличения скорости восприятия мала. Навыки подготовительных упражнений можно улучшить так, что время ответа сократится. *Направление внимания(при оценке обстановки) на движение также может сократить время реакции.*

Дополнительный фактор во втором определении называют скоростью мышечного сокращения.

- **Полная реакция состоит из трех элементов:**

  1. Время, необходимое указанному раздражителю, чтобы достичь приемника сигнала(органов слуха, зрения, осязания и так далее).

  2. Время, необходимое мозгу, чтобы направить импульс по нужному нерву к нужной мышце.

  3. Время, необходимое мышце, чтобы прийти в действие после получения импульса.

- **Время реакции увеличивается под влиянием следующих факторов:**

  1. Нетренированность какой-то из систем организма.

  2. Усталость.

  3. Отсутствие сосредоточенности.

  4. Эмоциональное расстройство (то есть гнев, страх и тому подобное).

- **Время реакции противника увеличивается:**

  1. Сразу после завершения приема.

  2. Когда его поле внимания расширено.

  3. Во время вдоха.

  4. Когда он переключает свое внимание на оценку окружающей обстановки.

  5. Когда его внимание или зрение направлены неверно.

  6. Когда он физически или духовно выведен из состояния динамического равновесия.

- Разминка, физиологическое состояние, степень мотивации — все влияет на время реакции.

- **Время движения.**

Время движения можно сравнить со временем выпада в фехтовании. Время выпада — это время, необходимое

бойцу для совершения простого движения. Это может быть одно движение рукой или шаг вперед.

- Время выполнения простого движения может изменяться в зависимости от скоростных качеств конкретного бойца.
- Выполнение неожиданной атаки или отведение удара как раз тогда, когда противник собирался его нанести, являются примерами своевременных действий.
- Выполняемое вовремя действие нет необходимости делать быстрым или судорожным. Движение, начинаемое с расслабления, без видимых приготовлений, и проводимое плавно, без колебаний, может быть настолько неожиданным, что настигнет противника прежде, чем он заметит опасность.
- **Заставьте противника терять время движения:**

  1. Сбивая его с ритма.

  2. Сковывая и контролируя его (иммобилизация).

  3. Вызывая у него преждевременную реакцию в первой половине вашей атаки.

  4. Отводя его движение и нанося удар.

- Действие, даже технически совершенное, может быть напрасным из-за упреждающих ударов противника. Поэтому очень важно рассчитать атаку на такой момент, когда противник психологически или физически не в состоянии будет избежать ее.
- Таким образом, расчет времени означает способность распознать правильный момент и своевременно воспользоваться предоставившейся возможностью для действия. Чувство времени можно анализировать через физический, физиологический и психологический аспекты.

  # *Удар можно наносить, когда противник готовится или планирует сделать движение.*

Можно сделать выпад, когда противник находится посередине движения.

Можно сделать выпад в процессе циклических колебательных чередований напряжения.

Можно нанести удар, когда противник рассеял внимание, когда его концентрация ослабела.

- Этот подходящий момент можно либо схватить инстинктивно, либо спровоцировать сознательно.
  Хороший боец должен больше чувствовать, чем осознавать свой шанс нанести удар.

- **Упражнение на развитие чувства времени:**
  1. *Практикуйте сохранение правильной дистанции.*
  2. *Атакуйте тогда, когда противник меняет позицию или убирает конечности.*
  3. *Применяйте удары с уклоном или простые атаки во время попытки противника войти в контакт. Отклоняющий удар применяйте против прямого, полукругового или кругового ударов.*

- Ставьте своей целью быстрые и точные удары и не жертвуйте скоростью ради силы. Сокрушительный удар ногой и мощный удар рукой зависят от двух вещей: а) правильной системы рычагов; б) временного расчета. Временная раскладка — это интегральная часть системы рычагов, но не наоборот. Не нужно большой силы или веса, чтобы ударить сильно и поразить цель.
  Правильный временной расчет ударов — вот секрет гарантированного поражения цели.

- Временной расчет ударов в боксе заключается в искусстве поражения соперника встречным ударом, когда он идет вперед или спровоцирован идти вперед. Хороший боец держит противника в неведении, пока он не поверит полностью в свои собственные способности.

- **Рваный ритм.**

  Обычно двое противников с равными способностями могут следовать движениям друг друга, и если нет существенной разницы в скорости, они могут загнать друг друга в тупик. Движения атакующего и защищающегося находятся почти в одном ритме. Они имеют последовательное соотношение, которое делает временной расчет каждого движения зависимым от предыдущего движения. Здесь также есть небольшое преимущество в инициативе для атаки, которую надо закончить быстрее противника, если мы хотим достичь успеха в следующем движении. Однако, когда ритм порван, скорость уже не является первостепенным элементом успеха атаки или контратаки бойца, который порвал ритм. Если ритм был хорошо установлен, существует тенденция продолжать последовательность движений. Другими словами, находящийся в каждом человеке стереотип толкает его продолжать одно и то же. Человек, который может порвать этот ритм легким колебанием или неожиданным движением, может также выиграть атаку или контратаку всего лишь со средней скоростью: его противник, продолжая как автомат работать в прежнем ритме, пропустит удар, прежде чем приспособится к изменению. Поэтому удар, сделанный вне ритма, обычно является хорошим ударом, так как он застает свою жертву раскрытой.

- Момент для атаки нужно научится чувствовать, относя эту проблему к психологической даже больше, чем проблему боя, так как разрыв ритма упирается в факт, что х<ертва хоть на долю секунды продолжает последовательность движений, которую вы внезапно прервали.

- Иногда расчет времени выполняется в отношении атак со многими угрожающими движениями (финтами). Если защищающийся принимает этот ритм и пытается парировать мнимые угрозы, тогда легким колебанием такой ритм

прерывается, тем самым открывая благоприятную возможность провести окончательную атаку. В других случаях, когда противник находится где-то в середине своего движения вперед или своего угрожающего движения, вы можете порвать ритм, реагируя сначала так, как он ожидает, а затем неожиданно проводя контратаку, обманув его ожидания насчет того, что вы последуете его финту. Ваша контратака должна пройти, так как он автоматически продолжает свои угрозы и не может быстро перейти на парирование. В общем, выбор момента здесь означает, что вы упреждаете атаку противника. Таким образом, расчет времени сводится к вопросу получения некоторого преимущества в виде малого временного отрезка прежде, чем противник перестроится на отражение вашей атаки.

- **Удар в полтора такта**
  Любая атака, выполненная в момент, когда движение противника не было завершено, называется встречной. Когда боец снизит ритм противника, он может затем «нарушить спокойствие», ударив на полутакте. Этот метод разрыва ритма выводит противника из духовного и физического равновесия, необходимого для защиты.

- **Каданс**
  Скорость, отрегулированная так, чтобы она совпадала со скоростью противника, называют кадансом. Это специфический ритм, при котором обеспечивается успешное выполнение движений.

- *Правильно рассчитанный каданс позволяет спокойно контролировать каждый удар. Такой контроль позволяет бойцу с большей легкостью выбирать движения нападения и защиты, которые принесут ему успех.*

- Помните: чтобы удар прошел, надо обойти защиту. Чрезмерная скорость может догнать парирующие движения противника. Об атакующем говорят тогда, что он «сам себя парировал».

- В идеале боец должен найти способ навязать свой каданс противнику. Этого можно достигнуть, интенсивно меняя ритм своих собственных движений. Например, можно установить определенный ритм своих финтов в композиции атаки и удерживать его до тех пор, пока защищающийся не последует этому примеру.

- Принимая часть скорости от противника, боец может вести его. Другими словами, противник уже сам будет пытаться догонять. Если у вас есть существенный запас скорости в руке, можно использовать это преимущество. Это должно морально повлиять на противника, который, обнаружив себя зависимым от вас в таком важном аспекте, как скорость, не может не потерять хотя бы часть веры в себя.

- Подготовка с помощью обманных атак и финтов, выполненная в нормальном ритме, достигает своей цели. Она приучает противника совсем к другому ритму, а не к тому, который будет использоваться в атаке. Затем движения, составляющие окончательную атаку, внезапно ускоряются, и, вероятнее всего, противник за ними не успеет.

- Очень эффективное изменение каданса — это замедление вместо положенного по ритму ускорения окончательного действия атаки или ответного удара. Это замедление ритма можно изобразить как удар, начатый и затем остановленный на своем пути, и снова продолженный, когда противник покинет линию угрозы, за которую он потянулся в надежде перехватить вашу руку.

- Скорость, набранная в подходящий момент, вместе с правильным кадансом движений, ведут вперед по пути обеспечения успеха задуманной атаки.

- **Темп**

Успех движения, защитного или нападающего, зависит от правильного выбора момента его выполнения. Мы дол-

жны застать врасплох противника, поймать миг его беспомощности и нанести решающий удар.

- *Тот маленький промежуток времени (один такт в кадансе), который является наиболее подходящим для эффективного действия, будем называть «темпом».*

- С психологической точки зрения — момент удивления или замешательства, а с физической — момент беспомощности является удобным моментом для атаки. В этом и есть суть концепции темпа — выбор точного момента психологической и физической беспомощности противника.

- Существуют также темповые возможности, когда противник делает сознательное движение, то есть когда он делает шаг вперед, делает приглашение, выходит в захват и так далее. В подобных случаях момент атаки нужно выбирать до окончания движения, так как пока противник не окончит его, он не может применить реверсирование.

- Каждое ваше действие на вершине искусства ведения боя представляет из себя темп. Но будьте осторожны, чтобы противник не ввел вас в заблуждение, открывая фальшивые темповые возможности.

- Атакуйте, когда противник чем-то занят, когда он готовит свою атаку, продвигается вперед, отвлекается, меняет стойку или направление движения. Для этого требуется непрерывная концентрация и бдительность.

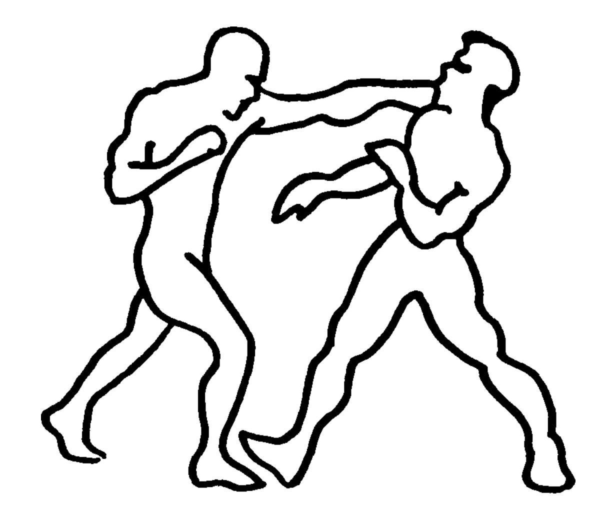
- Представьте себе концентрацию противника в виде графика и атакуйте в моменты его спадов, являющихся моментами нерешительности.

- Выбор времени есть первейший фактор для успеха атаки. Развивайте чувство времени. Даже безошибочная техника и молниеносная скорость не принесут успеха, если атака начата не вовремя.

- «Как делать» — важно, но для успеха необходимо еще знать, «зачем делать» и «когда делать».

- *Мы должны постараться удивить противника и тут же поймать момент его беспомощности для выполнения решающего удара.*

- **Встречный удар**
  Когда дистанция велика, противнику для атаки нужны определенные приготовления. Поэтому атакуйте его во время таких приготовлений к атаке.



- Встречный удар — это удар, наносимый одновременно с атакой противника. Этот удар предугадывает и перекрывает окончательную линию атаки и идет *по* траектории, прерывающей удар противника возле его цели, либо выполняется с дополнительной защитой. Для верного успеха встречный удар должен быть точно рассчитан, как по времени, так и по месту нанесения.

- Встречный удар останавливает развитие атаки противника. Он может быть прямой и непрямой. Его можно использовать, когда противник шагает вперед для удара,

когда он занят финтами или находится между двумя движениями сложной комбинации.

- **Встречный удар выполняется**:
  1. *На приготовления противника пойти вперед.*
  2. *Чтобы остановить атаку, когда рука противника еще не выпрямлена.*
  3. *Когда противник делает широкие ложные выпады, открываясь при этом.*
  4. *Против длинной, плохо направленной атаки.*
  5. *Перед применением иммобилизации (использование прямого или непрямого останавливающего удара).*
  6. *Как первый ложный удар из позиции ожидания перед реальной атакой.*

- Встречный удар — отличное средство против соперника (особенно против его выдвинутых вперед или открытых частей тела), который атакует широко, не заботясь о прикрытии. Или против того, кто подошел слишком близко.

- Правильная оценка времени и дистанции весьма существенна для нанесения эффективного встречного удара. Выполняемый как прямой удар рукой или ногой, встречный удар также может являться частью действий по отрыву от противника или по сближению с ним. В ином варианте он делается во время нырка или уклона.

- Встречный удар требует также некоторых угловых поворотов тела для перехвата руки противника.

- Часто встречный удар требует шага вперед, чтобы оказаться за фокусом атаки противника. Рекомендуется податься вперед, встречая атакующего.

- Встречный удар чаще всего полезен и успешен против атак, начинающихся с шага вперед, где запас времени для успеха больше, чем в атаках без такого шага.

Поэтому можно сказать, что встречный удар выбирают в основном в случаях шаговых приготовлений противника к атаке.

- Следует постоянно тренировать себя для достижения готовности сделать встречный удар на любой фазе движения противника. Уверенное освоение встречного удара не только способствует успешному проведению своих ударов, но и производит деморализующий эффект на сильного и уверенного в себе противника. Тренируйте встречный удар с большой скоростью и точностью и под разными углами к мишени.

- **Упреждающий удар**
  Неразумно атаковать, не овладев сначала темпом движений противника и положением его рук.
  Таким образом, хороший боец использует все средства, находящиеся в его распоряжении, чтобы рассчитать и направить встречный удар, который сблокирует руку или ногу противника и даст возможность контролировать его.

- Атака второго намерения или упреждающий удар — это заранее запланированное движение, обычно используемое против бойца, у которого есть привычка постоянно наносить встречные удары или который нападает во время вашей атаки, то есть того, кто атакует, как только его противник делает нападающее движение.

- Упреждающий удар — это ход, которым противника вынуждают или провоцируют атаковать одновременно с нами, овладевая его защищающей рукой или отводя ее и проводя следующую атаку или ответный удар (парирующий удар). Он заключается не столько в управлении встречным ударом, сколько в правильно рассчитанном времени парирования, которое отклоняет его. При этом приходится определять скорость реакций противника и разгадывать его каданс.

- Дистанцию надо рассчитать так, чтобы свести к минимуму опасность пропустить удар, и в то же время самому достичь противника решающим или ответным ударом.
- Успех упреждающего удара во многом зависит от умения скрыть свои намерения и заставить противника сделать встречное движение так, чтобы у него не осталось возможностей что-либо изменить, когда его парируют перед ответным ударом.
- **Встречным ударом противника можно управлять следующими путями:**

  # *Приглашением (как бы подставляясь под удар).*

  # *Намеренно открытыми финтами.*

  # *Ложными атаками с полувыпадом или просто показными шагами вперед.*
- Может оказаться полезным наносить ответный удар с противодействием — парируя встречный удар противника или уходя от него с одновременной атакой (то есть используя непрямую атаку из разных позиций).
- Следите за его ложными встречными ударами или тем, как он парирует ваш ответный удар с одновременным контрударом (он может вызвать вас на упреждающий удар, явно показывая свое намерение сделать встречный удар).
- Атаки и ответные удары, как бы хорошо они ни были задуманы, в общем будут проваливаться до тех пор, пока не станут проводиться в подходящий момент(временной рассчет) и с правильной скоростью(каданс). Простой пример правильного выбора времени дает атака с уходом. Из нормальной стойки ожидания эту атаку можно парировать боковым движением руки, ведь ей надо преодолевать расстояние всего в несколько дюймов, в то время как рука противника должна пройти несколько футов, чтобы достичь цели. В этих условиях быстрейшая атака парирует-

ся плавным и медленным защитным движением. Это несоответствие во времени еще больше усугубляется, если атака направлена в ту же самую сторону, куда уже движется рука защищающегося.

- Очевидно, что атака должна быть рассчитана так, чтобы идти по направлению к той части мишени, откуда исходит движение руки противника, то есть больше в открытую, чем в закрытую линию. Это наилучший шанс преодолеть неблагоприятное для такого случая положение как по времени, так и по расстоянию.

- *Аналогично, отличный момент для атаки — это тот момент, когда противник сам готовит атаку.*
  Его мысли и движения рук тогда будут сконцентрированы больше на атаке, чем на защите.

- Атака на приготовлении часто эффективна против соперника, который аккуратно соблюдает дистанцию и которого трудно достичь, так как он неуклонно выдерживает безопасное расстояние, как бы вы ни выбирали момент для атаки. В этом случае нападать можно после того, как вы вовлекли его в приготовления для атаки, и он их начал, сделав короткий шаг назад.

- Атаку на приготовлении не надо путать с атакой во время атаки. Первая проводится во время подготовки к началу атаки противника, в то время как атака во время атаки является контрнападающим действием. •Требуется очень точный выбор дистанции и временной рассчет, если атака во время подготовки должна опередить атаку противника.

НАСТРОЙ

- Состояние ума атлета перед боем определяет напряжение, которое он может проявить в спарринге. Атлет, свободный от напряжения, уверен в себе. У него настрой «по-

бедителя». Он видит себя хозяином ситуации. Для многих атлетов быть чемпионом «психологически необходимо». Воодушевленный предыдущим успехом и рационализировав прошлые поражения, он чувствует себя великаном среди пигмеев.

- По мере приближения боя атлет часто чувствует слабость в средней части живота, тошноту, у него появляется рвота, сердце его стучит, он даже может чувствовать боль в нижней части спины. Опытный боец определяет эти симптомы не как слабость, а как излишки внутренней энергии. В действительности, атлет, чувствующий эйфорию перед боем, находится в состоянии слабой готовности. Многие атлеты называют это состояние адреналиновой перегрузкой, вызываемой активностью надпочечников, стимулированной соревновательной ситуацией.

- Если атлет не обучен контролю над эмоциями, в критические моменты борьбы, когда эмоциональное напряжение особенно велико, он может утратить мастерство. Его мышцы в эти моменты должны преодолевать напряжение мышц-антагонистов. Он становится скован и неуклюж в движениях. Испытывайте себя различными условиями и учитесь преодолевать подобные состояния.

- Опыт показывает, что спортсмен, выкладывающийся до предела, может продолжать борьбу столько, сколько необходимо. Это значит, что обычное усилие не освобождает тех огромных резервов, которые дремлют в человеческом организме. Чрезмерное усилие, сопровождаемое эмоциональным настроем или установкой на победу любой ценой, освободит эту сверхэнергию. Поэтому если атлет, какую бы усталость он ни чувствовал, всеже решительно настроен победить, то он сможет продолжать борьбу почти бессознательно и достичь своей цели. Установка «вы можете победить, если достаточно сильно этого хотите» означает, что воля к победе должна быть постоянна. Лю-

бые наказания, любые усилия, любые жесткие условия не мешают победить. Такое отношение может быть развито только тогда, когда достижение побед близко связано с идеалами и мечтами ученика.

- Ученик должен учиться постоянно работать на предельной скорости, а не рассчитывать на то, что он «взорвется», когда будет нужно. *Настоящий спортсмен — тот, кто отдает все, что у него есть, всегда.* В результате того, что он работает всегда в полную силу, и именно посредством этого формируется установка выкладываться полностью. Для выработки такой установки тренировки должны быть длиннее, тяжелее и быстрее, чем это нужно в реальных условиях.

- Используйте настрой, чтобы наработать:

  1. Уходы с очень легкими движениями (но не пассивные!)

  2. Сокрушительные атаки.

  3. Скорость.

  4. Естественную динамику.

  5. Обман и ускользание.

  6. Упорство и прямоту.

  7. Полную раскованность.


武道釋義

ОРУЖИЕ JKD

...До изучения боевого искусства удар рукой был для меня просто ударом рукой, а удар ногой просто ударом ногой. После изучения боевого искусства удар рукой перестал быть ударом рукой, а удар ногой — ударом ногой. Теперь, когда я понимаю боевое искусство, удар рукой — это просто удар рукой, удар ногой — просто удар ногой.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ

- Западный бокс является слишком рискованным, несмотря на ограничения и запрещение «подлых» приемов, по сравнению со сверхпредосторожностями восточных боевых искусств, оставляющих неприкосновенным все т е л о противника. Кроме того, бесконтактная практика остановки атаки в нескольких дюймах от цели в Восточных искусствах формирует привычку ложного чувства дистанции. Из-за постоянной практики этого «разгона пыли» перед движущейся мишенью, вместо рассчитанного удара сквозь движущуюся мишень, рождается небрежность в отработке и применении тактики ударов. Тактика уклонов и уходов есть часть агрессивного искусства, такого как бокс. Скольжения, нырки, уклоны — все это виды агрессивной защиты без вывода тела из боя.

- В реальном поединке мы должны объединить практические элементы обеих упомянутых тактик. Мы должны использовать наборы как чисто защитных приемов, так и защит без отрыва от противника. Ни одна из этих тактик сама по себе не достаточна для победы в реальном бою.

- Тактику уклонов в сочетании с ударами можно применять в бесконтактном спарринге во время финальной атаки противника и во время «окон» между двумя промежуточными атаками. Эта тактика может служить как отрыву от противника, так и сближению с ним.

- *В боксе есть правильный принцип, утверждающий, что хорошее нападение есть лучшая защита.*
  Хорошая защита состоит из упреждающих ударов, ложных движений и контрударов, поддерживаемых мобильностью, давлением и общей подготовкой.

- Хороший боксер может ударить противника молниеносным упреждающим ударом и финтами отвести его контрудары так, чтобы они прошли мимо. Промахи против-

ника лишают его устойчивой позиции и делают легкой мишенью для ваших контратак.

- Именно способность перехитрить противника и навязать ему свой маневр и есть искусство и наука такого вида спорта, как бокс. Чтобы приобрести эту способность, вы должны понять технику проведения ударов руками и ногами, понять, какие виды ударов существуют, когда и где их следует применять. Вы должны развивать те комбинации ударов руками и ногами, которые у вас хорошо получаются. В результате долгой практики вы должны приобрести способность вкладывать весь ваш вес и силу в удар. Вы должны выдавать правильный удар в правильное время автоматически.

- Когда вы доведете свою технику нанесения ударов до автоматизма, удары станут выполняться бессознательно, освобождая ум для планирования боя по мере его развития и принятия решений при возникновении новых ситуаций. Такого уровня вы можете достичь, только проявив волю в выполнении необходимых тренировок. Эта однообразная, скучная работа — наиболее ценная вещь, которую может предложить бокс.

- Все элементы атаки используются, чтобы выстроить ее стратегически, набрать требуемую скорость, подготовить обманными трюками, подобрать время и расстояние. Все это — инструменты искусного мастера, который использует их при совершении атаки.

- *Атака с обманом — это атака, характерная для мастера.* Боец-мастер имеет в своем арсенале приемы, которые сбивают с толку и ставят в тупик соперника, открывая его во многих местах. Маневрируя, он создает для противника трудные ситуации. Он комбинирует реальные удары с ложными так, что их трудно различить. Он «ведет» противника, заставляет его делать то, что желает сам. Посредством встречных ударов и рациональных переме-

щений он выводит противника из равновесия. Мастер умеет подойти близко и понимает ценность ближнего боя. Его перемещения так совершенны, что могут использоваться как в защите, так и в атаке. Наконец, он владеет искусством контратаки, потому что знает, когда атаковать и когда разрешить атаковать себя. Таким образом, атака с научным подходом — не такое простое дело. Оно требует многих лет учебы и практики.

- В процессе атаки есть четыре основных приема, которые вы будете использовать часто: выведение, финтование, провоцирование и вход в ближний бой.

- **Провоцирование**.
Мастер атаки знает ценность прямого удара. Он также знает, что последует в ответ на прямой удар. Он знает и то, что после каждого прямого удара есть открытое место и для каждого раскрытия есть контрудар, а на контрудар есть парирование или упреждающий удар. Эти вещи он понимает, но также знает, как и когда выйти на атаку со сравнительной безопасностью. Провоцирование тесно примыкает к финтованию. В то время, как финты вызывают раскрытие, в провоцировании какую-то часть тела специально оставляют открытой, чтобы вызвать нужный нам удар противника, против которого у нас уже заготовлен контрудар.

- Провоцирование выполняется ведущей рукой, другая рука слегка отведена назад, в позицию готовности. Движения в стороны незначительно открывают некоторые участки тела. Такое обычно получается, когда делают прямое движение вперед одной рукой.

- **Финтование**.
Финты — это характерные приемы бойца высокого класса. Они требуют глазомера, согласования движений ног, рук и туловища в едином усилии обмануть противника.

Эти движения действительно вводят в заблуждение. Если противник попадается на них и делает защиту, мастер сразу же использует открывшиеся места для атаки. Финтование используется также для изучения реакции противника на ваши движения.

- Финт вызывает раскрытие только на один момент. Способность извлечь выгоду из этого требует мгновенного рефлекторного действия или точного прогнозирования места, которое будет открываться определенным финтом. Такое знание приходит с практикой, так как только путем применения многих финтов против многих противников можно выработать общую реакцию. Если какое-то раскрытие определяется определенным финтом, этот прием не следует использовать до тех пор, пока для него не будет готов удар наверняка. Хороший боец точно знает, где откроется противник под влиянием его финта и пользуется этим знанием, направляя туда атаку еще до того, как произошло это раскрытие.

Когда встречаются два соперника, равные по силе, скорости и мастерству, выигрывает тот, у кого совершеннее искусство финтов.

- Существенными элементами финтования являются скорость, изменчивость, обманчивость, точность, сопровождение четкими решительными ударами. Финты, используемые слишком часто и однообразно, позволяют противнику вычислить их и самому успешно контратаковать, развенчивая этим саму их идею.

- Финты против неопытных противников не так необходимы, как против опытных. Следует практиковать много различных комбинаций финтов, пока они не станут естественными движениями.

- Финтование — это только часть провоцирования. Оно использует методы стратегии, количественного нагромож-

дения движений или силового натиска. Состояние, когда вы способны идти вперед, так как открыли противника для атаки, но в то же время способны защищаться контратакой, — это фаза боя, над которой обычно работают мало. Многие бойцы в этом положении не наносят удар. В таких случаях способность спровоцировать противника и заставить его сделать удар становится очень важной.

- **Ближний бой**

  Это искусство борьбы на близком расстоянии. Здесь требуется мастерство не только для того, чтобы сблизиться, но и чтобы остаться в таком положении. Чтобы сблизиться, необходимо скользить, танцевать вокруг противника, плести узоры уклонов, покачиваний и приседаний, вызывать и провоцировать его и, конечно, делать финты.

- По многим причинам бой — осторожная игра. Следует хорошо понять, что каждый удар должен быть тщательно подготовлен. Но так или иначе когда-то надо начинать. Отдавая себе отчет об опасности, будьте всегда гибки и готовы перестроиться.

ОРУЖИЕ ДЖИТ КЮН ДО

- **ТЕХНИКА НОГ**

  А. Боковые удары (в основном ведущей ногой)

  1. Боковой удар вниз (в колено, бедро, голень).
  2. Горизонтальный боковой удар
     (ребра, живот, почки и другие важные органы).
  3. Боковой удар вверх.
  4. Высокий боковой удар вправо (из различных стоек).
  5. Низкий боковой удар вправо (из различных стоек).
  6. Скользящий боковой удар (высокий или средний).
  7. Контрудар с шагом назад.

8. Боковой удар в прыжке.
9. Боковой удар ногой разгибанием колена (с одновременным разворотом на опорной ноге).

Б. Прямые удары

1. Большим пальцем (в мягкие ткани).
2. Высокий прямой удар.
3. Средний прямой удар.
4. Низкий прямой удар.
5. Прямой удар внутрь.
6. Восходящий удар (в колено или запястье).
7. Удар с шагом назад.
8. Прямой удар в прыжке.
9. Штампующий удар вниз.

В. Реверсивные прямые удары

1. Высокий реверсивный удар.
2. Средний реверсивный удар.
3. Низкий реверсивный удар.
4. Реверсивный удар внутрь (высокий, средний, низкий).
5. Реверсивный удар на шаге назад.
6. Штапмпующий реверсивный удар.

Г. Дуговые удары

1. Высокий удар по дуге (высокий, средний, низкий).
2. Реверсивный удар по дуге(высокий, средний, низкий).
3. Полудуговой удар ведущей ногой.
4. Реверсивный полудуговой удар.
5. Двойной дуговой удар в прыжке.
6. Дуговой удар с шагом назад.
7. Вертикальный дуговой удар.
8. Обратный удар.

Д. Удары назад с вращением

1. Высокий удар назад с вращением.
2. Средний удар назад с вращением.
3. Низкий удар назад с вращением.
4. Удар на шаге назад с вращением (контрудар).
5. Удар в прыжке с вращением.
6. Вертикальный удар с вращением.
7. Удар назад колесом (360°).

Е. Дуговые удары пяткой (нога напряжена, согнута)

1. Высокий дуговой удар пяткой.
2. Удар по среднему уровню.
3. Низкий удар.
4. Полудуговой удар пяткой ведущей ноги.
5. Реверсивный полудуговой удар (тыльной ногой).

Ж. Удары коленом

1. Удар коленом вверх ведущей ногой.
2. Удар коленом внутрь ведущей ногой.
3. Реверсивный удар коленом вверх (тыльной ногой)
4. Реверсивный удар коленом внутрь (тыльной ногой).

- **ТЕХНИКА РУК**

А. Тычки пальцами ведущей руки

1. Тычок вытянутыми вперед пальцами (по высокому, среднему или низкому уровням).
2. Тычок согнутыми пальцами (кочерга).
3. Удар-штопор пальцами в виде лопасти винта.

Б. Прямые удары и тычки рукой.

1. Высокий прямой удар.
2. Прямой удар в туловище.
3. Низкий прямой удар.

4. Удар с наклоном вправо.
5. Удар с наклоном влево.
6. Двойной прямой удар.

В. Боковые удары ведущей рукой.

1. Высокий хук.
2. Хук в туловище.
3. Низкий хук.
4. Напряженный.
5. Хлесткий.
6. Хук вверх (лопата).
7. Горизонтальный хук.
8. Хук вперед-вниз (штопор).
9. Хук ладонью.

Г. Скользящие удары тыльной стороной

1. Высокий удар.
2. Скользящий удар в туловище.
3. Низкий удар.
4. Скользящий удар сверху вниз с захлестом (боковой стороной кулака и открытой ладонью).
5. Удар в пах снизу вверх.

Д. *Удары тыльной частью кулака*

1. Высокий.
2. Средний.
3. Низкий.
4. Вертикальный удар (вверх и вниз).
5. Удар напряженной рукой.

Е. Свинги (укороченная дуга).

1. Ладонью.
2. Тыльной стороной кулака.

3. Реверсивный свинг (отведенной назад рукой).
4. Костяшками пальцев.

Ж. Апперкоты

1. Высокий.
2. Средний.
3. Низкий (снизу в пах).
4. Реверсивный рукой в пах.

З. Реверсивные круговые удары

1. Основанием кулака.
2. Предплечьем.
3. Двойной круговой удар.

И. Удары типа «молот»

1. Левый молот.
2. Правый молот.
3. Молот вниз.

- **ТЕХНИКА ЛОКТЕЙ**

1. Локтем вверх.
2. Локтем вниз.
3. Скрученный вниз.
4. Крушащий справа.
5. Крушащий слева.

- **УДАРЫ ГОЛОВОЙ**

1. Выпад вперед.
2. Выпад назад.
3. Выпад вправо.
4. Выпад влево.

- **ЗАХВАТЫ**

1. ***Борьба:***

Удушение (удержание за волосы).

Удержание ногами.

Связывание.

2. Дзю-до:

Заломы суставов.

Удушения.

Согласованность системы рычагов.

- **УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ**

1. Кришнамурти.

2. Дзен.

3. Даосизм.

- **МЕРЫ К УЛУЧШЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ**

Общие:

Бег.

Гибкость.

Специальные:

Бокс.
Удары ногами.
Борьба.

Силовые:

Поднятие тяжестей.

Специальные гимнастические снаряды.

- **ПИТАНИЕ**

1. Разрушение / восстановление.
2. Диета для развития мышц.

И ТАК ДАЛЕЕ...

- *Способность перехитрить, переманеврировать противника — вот искусство и наука бокса.*

УДАРЫ НОГАМИ

- Выбор мишени по легкости и доступности, а также безопасности и эффективности:

а) хук

1. Правше в переднее колено.

2. Правше в пах.

3. Правше в голову.

4. Левше в колено.

5. Левше в голову.

Замечание: прислушивайтесь к внутреннему чувству перед тем, как обрушить силу на незнакомую мишень. Оно подскажет ход в зависимости от того, правша это или левша. Помните о левом заднем хуке.

б) боковой

1. Правше в голень.

2. Левше в голень.

Замечание: короткие удары вниз (в голень, стопу, колено) также бывают перекрестными или штампующими.

в) реверсивный хук

1. Левше в переднее колено.

2. Правше в колено.

г) прямой удар вперед (в колено, пах)

д) левый тыльный удар вперед

е) левый круговой удар вперед

ж) вертикальный хук ногой

з) правый тычок пальцами (3 способа)

и) правый тычок рукой (3 способа и высокий-низкий)

к) правый хук (высокий-низкий)

л) правый задней частью кулака

м) левый перекрестный (высокий-низкий)

н) правый основанием кулака (ведущей рукой)

о) левый основанием кулака
(сторожевой рукой - реверсивный круговой)

п) Возможные комбинации ударов ногами:

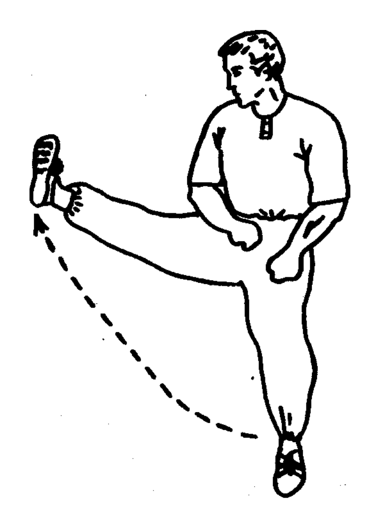
1. Естественные последовательности.

2. Тренированные последовательности.

р) Возможные комбинации ударов руками.

- *Хорошее нападение состоит из ударов, ложных движений и контрударов, поддерживаемых мобильностью, давлением и непредсказуемостью.*

- Удар из французского бокса (савате) — сила направлена вверх или по кругу:



а) Колено неподвижно подобно верхней части тела.

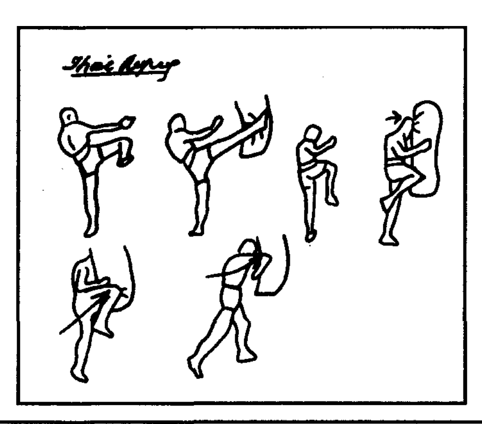
б) Бросок вперед и назад.

в) Самый быстрый(экономичный), самый мощный(естественный) и самый трудный для блокирования и ухода.

г) Пятка входит в контакт нормально. Потренируйте вхождение в контакт подушечкой ноги.

д) Иногда нужно пройти мимо ведущей ноги, чтобы атаковать опорную. Чем больше веса на ноге противника, тем больше опасность для его колена.

- Удары ногами должны:
  1) Быть мощными и легкими, что дает упорная практика специальных дополнительных упражнений.
  2) Обеспечивать задуманную точность удара.
  3) Быть внезапными.
  4) Иметь достаточную скорость.
  5) Координироваться с другими движениями.
  6) Выполняться бессознательно, как только мозг определит открытое место для удара.
  7) Быть аккуратными и точными.



SAVATE



- *В реальном бою мы должны воплощать практические элементы системы JKD.*
- Функции длинных ударов ногами:

  1) Прежде всего — достижение удаленной мишени.

  2) Разрушающий инструмент.

  3) Подготовка почвы для другого удара рукой или ногой.

  Используемый вами удар ногой будет подбираться в соответствии с типом противника, который стоит перед вами.

- Атакующий комплекс (подготовительные шаги, скольжения и все этапы атаки) должен:

  1) Давать возможность быстро оправиться от контрудара, если атака захлебнулась. Малейшая потеря устойчивости или самоконтроля может означать, что некоторая часть тела во время удара ногой остается незащищенной на какую-то долю секунды.

  2) Быть способным преодолеть большую дистанцию быстро, экономично, не теряя контроля.

  3) Иметь элементы для постановки противника в затруднительное положение, притуплять его бдительность, как физическую, так и духовную.

  4) Быть целенаправленным и выполняться с первоначально намеченной скоростью и мощностью до конца.

  5) Использовать максимальную длину тела и конечностей, чтобы достичь мишени (вплоть до наклонов, если нужно). Это как раз то, что делает вполне реальной атаку ногами на длинной дистанции.

  6) Обеспечить грацию и мастерство выполнения, сравнимые с движениями руками, плюс убийственную мощь. Все это и будет искусством боевых ударов ногами.

- Развивайте мощность удара:

  а) Во время комбинаций одной и той же ногой.

высокий-низкий хук и боковой в голень-колено;

высокий-низкий хук ногой внутрь;

б) Во время удара другой ногой после смены.

в) Во время дотягивания.

г) Во время ударов в ближнем бою.

- *применяйте боковой удар ногой вниз, чтобы избежать захвата и иметь дополнительное преимущество.*
- *подумайте об ударе коленом в ближнем бою, не забывая об устойчивости.*

Развивайте «телесные чувства» (чувство дистанции, времени, свободы и так далее), чтобы точно «доставлять» ваши орудия к движущейся мишени, особенно в условиях, когда вы сами двигаетесь.

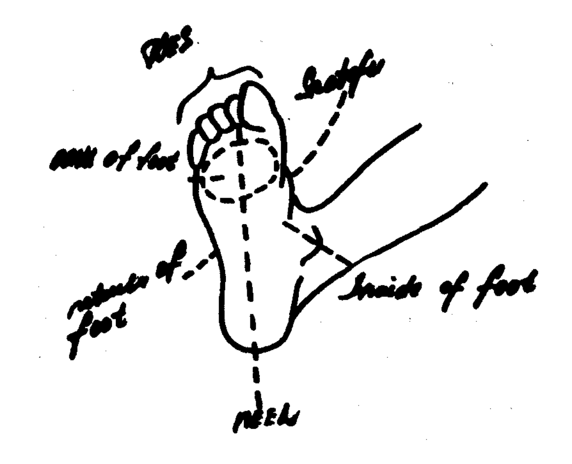
а) Пятки — прямо, в стороны, накрест.

б) Подушечки — вверх, прямо, в стороны.

в) Кончики пальцев.

г) Положение подъема.

д) Боковые стороны стопы — боковые движения, как в хуках, вращения, сметающие движения.



- Соединяйте удары стопой со всеми фазами работы ног.

  а) Выдвижение вперед, все виды.

  б) Отступление, все виды.

  в) Вращение влево.

  г) Вращение вправо.

  д) Параллельное смещение.

- Помните о скорости удара стопой — он подобен броску кобры, его должны чувствовать, но не видеть.

- *Используйте максимальную скорость при нанесении ударов стопой, чтобы ошеломить сознание противника. Приведите мышцы-антагонисты, ответственные за нанесение, в режим ожидания, а не в подготовительный режим. Используйте любые быстрые удары ногой, чтобы вывести противника из «нейтральности» и заставить его напрячься.*

- Следите за траекторией удара, попаданием в цель и возвратом ног, постоянно осознавая все эти элементы. Руки при этом держите начеку.

- Балансируйте центр тяжести.

- Начало схватки:

  а) Потеря нейтральности;

  б) Плавный, экономный переход от нейтральности к старту;

  в) Игровая раскованность (умственная) и плавная скорость физическая).

- Переходный этап:

  а) ясное зрение;

  б) спокойствие;

  в) регулируемая устойчивость;

  г) цепкая защита.

- Попадание:

  а) Хорошо рассчитанный и точно выполненный удар правильно выбранным орудием.

  б) Естественное высвобождение скоординированной разрушительной силы.

- Уход:

  а) Возвращение к нейтральности сразу же после разрядки в конце атаки.

  б) Усиление бдительности.

- Каковы же быстрые и безопасные удары ногой, используемые как элементы, устанавливающие темп или разрывающие дистанцию? Насколько быстро можно их наносить, не превращая в бесполезное «мелькание»? Внимание: используйте боксерский тычок как ведущую линию. Например, вы не сможете применить хук с задней линии до тех пор, пока вы не убедитесь в надежности дистанции и степени подготовленности противника. Учитесь, как не позволять противнику извлекать преимущество из ваших действий. Давите на противника физически и духовно, часто причиняя ему боль.

- *Ошеломите противника физически и духовно, причинив ему боль.*

- Список коротких ударов ногой (щелчков) от колена:

  - *хук в пах (внутренний).*
  - *реверсивный хук (снаружи).*
  - *щелчок вверх.*
  - *прямой щелчок вперед.*

- Список ударов с выпадом от бедра:

  - *боковой.*
  - *прямой назад.*
  - *фронтальный.*

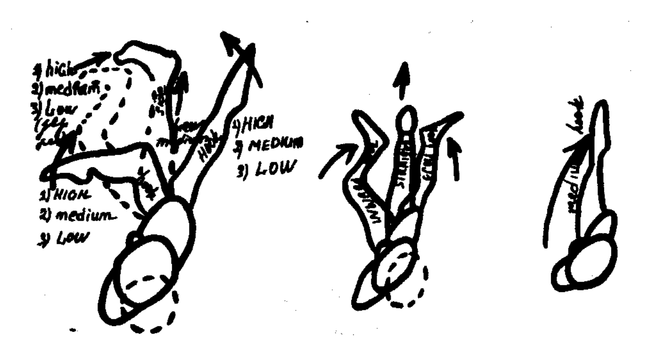
- Старайтесь вложить в щелчок от колена побольше мощности, а в удар от бедра — побольше скорости. Пробуйте их на длинной, средней(обычной для боя) дистанции и в ближнем бою.

- Каковы удары ногами, которые сочетают скорость щелчка с быстрым возвращением?
  Внимание! Они должны останавливать преследователя путем попадания в его линию движения в то время, когда вы сами сходите с линии воздействия его силы.

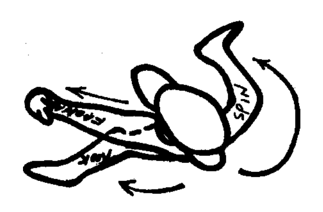
- Каковы основные удары, которые зажимают, сковывают, не дают развернуться?
  Внимание! Принимайте меры предосторожности, чтобы вас не захватили.

- Какие удары в ближнем бою можно считать пинками, а какие — щелчками?
  Внимание! Работайте над соответствующими последовательностями приемов для рук и ног.

- Возможные угловые положения ведущей ноги:
  Внимание! Учитесь направлять «разрушающую силу» туда, где находится или куда движется мишень. Используйте для этого «внутреннее чутье».



- Возможные угловые положения отставленной назад ноги:



Какие удары ногой самые мощные с точки зрения разрушающей силы?
Какие из них могут наиболее легко достичь противника?

- **Удары ведущей ногой**

  - *вверх.*
  - *вниз.*
  - *снаружи внутрь.*
  - *изнутри наружу.*
  - *прямо.*

- *Ведущий прямой удар — это стержень всей техники в Джит Кюн До.*

- **Примеры ударов ведущей ногой.**

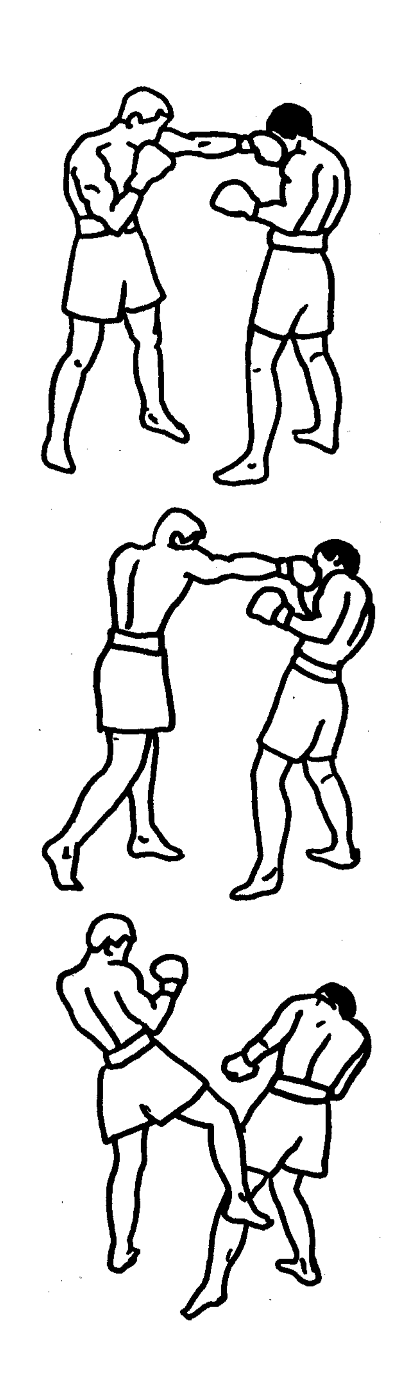
  Удар подъемом ноги в пах (сила направлена вверх), короткая и средняя дистанции.

  Примечание: наибольшее разрушение можно нанести:

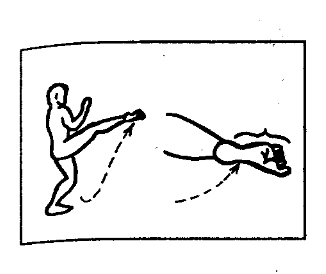
  -коже противника;

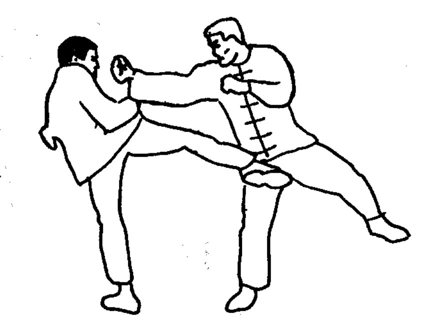
  -колену;

  -паху;

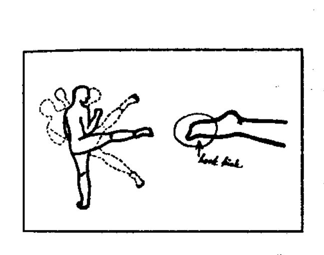


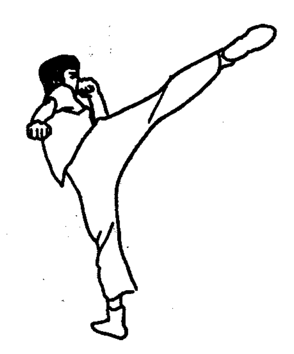
Вертикальный хук — сила направлена вверх.
(средний уровень)





Хук ногой извне вовнутрь.





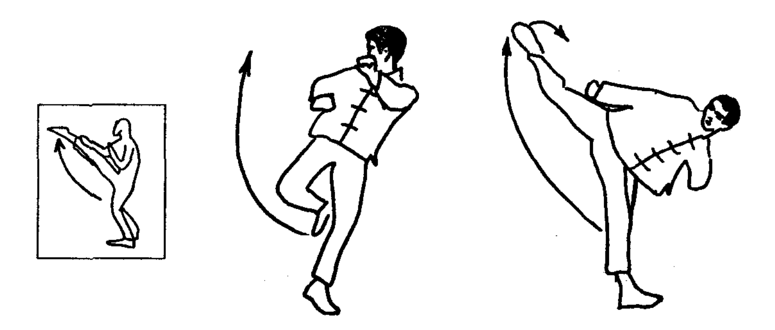
Высокий — Средний — Низкий уровень.
Длинный — Средний — Короткий.

Попадание:

- кончиком пальцев;
- подъемом;
- подушечкой;
- голенью;
- внутренней частью стопы.

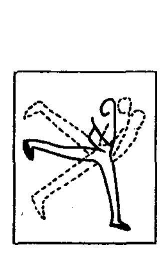
При нанесении удара не забывайте делать осторожный уклон для устойчивости и легкости возврата в исходное положение. Не забывайте о возвращении ноги назад.

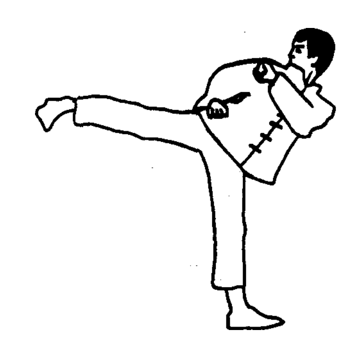
- Изучайте мышцы, участвующие в этом ударе и учитесь делать их пластичными.
- Важно! Расслаблять, когда нужно, соответствующие мышцы, но всегда контролировать позицию и время.
- Следите за правильным использованием подушечки стопы для атаки голени, колена, подъема.
- Обратный (реверсивный) хук ногой (изнутри наружу).



- Боковой удар ногой (прямо, вверх, вниз, под углом в сторону).

  Дистанция:
  - длинная;
  - средняя;
  - короткая (штампующий вниз).

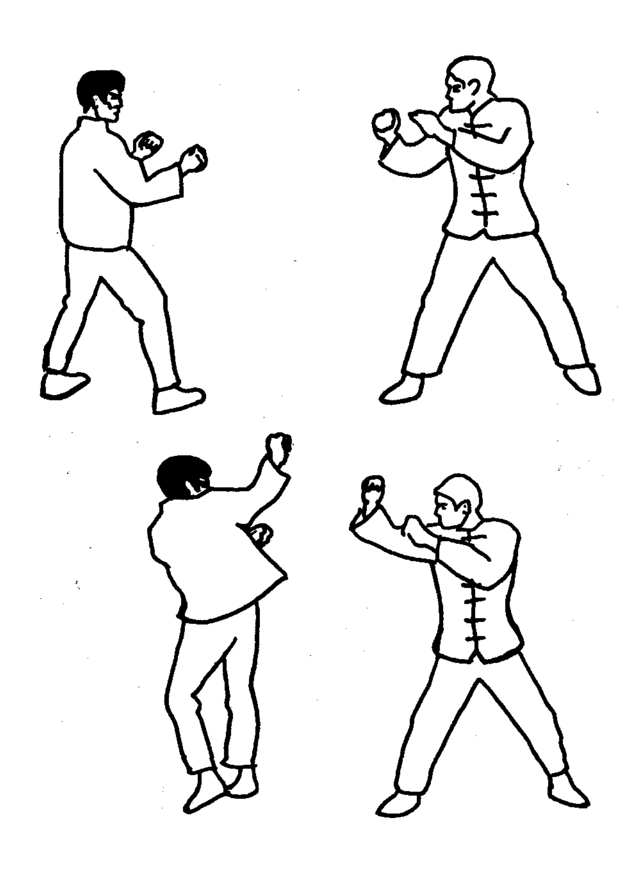


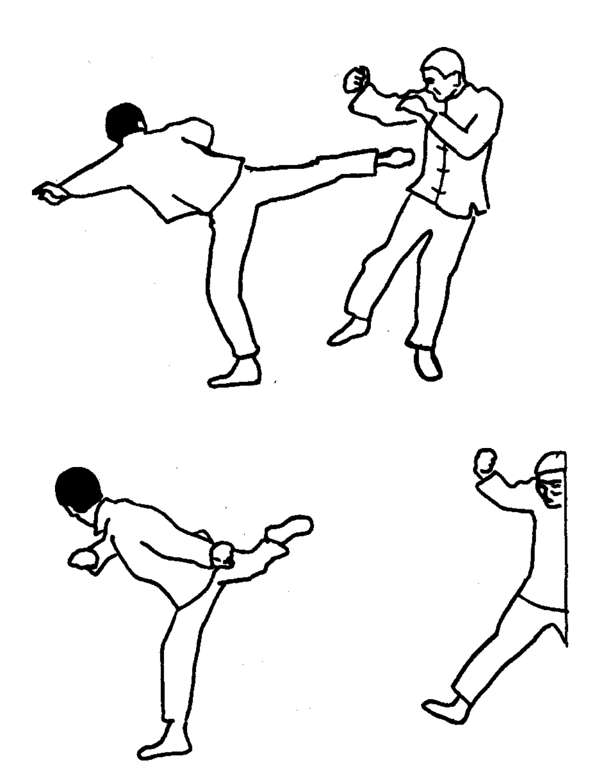


В бою этот удар лучше использовать, направляя вниз. Развивайте ощущение «изящной легкости» при исполнении этого удара.

- Все удары следует выполнять на скорости, внезапно, экономно, не раздумывая понапрасну.

Научитесь наиболее эффективному сокращению дистанции плюс эффективной временной раскладке собственных действий в соответствии с движениями противника.





- **Удары ногой в голень (колено)**

  Виды:

  - Прямо
  - Прямо вниз
  - Изнутри наружу (как реверсивный хук).
  - Снаружи вовнутрь (подобно хуку).

  Учтите, что дистанция поражения будет больше у следующих ударов:

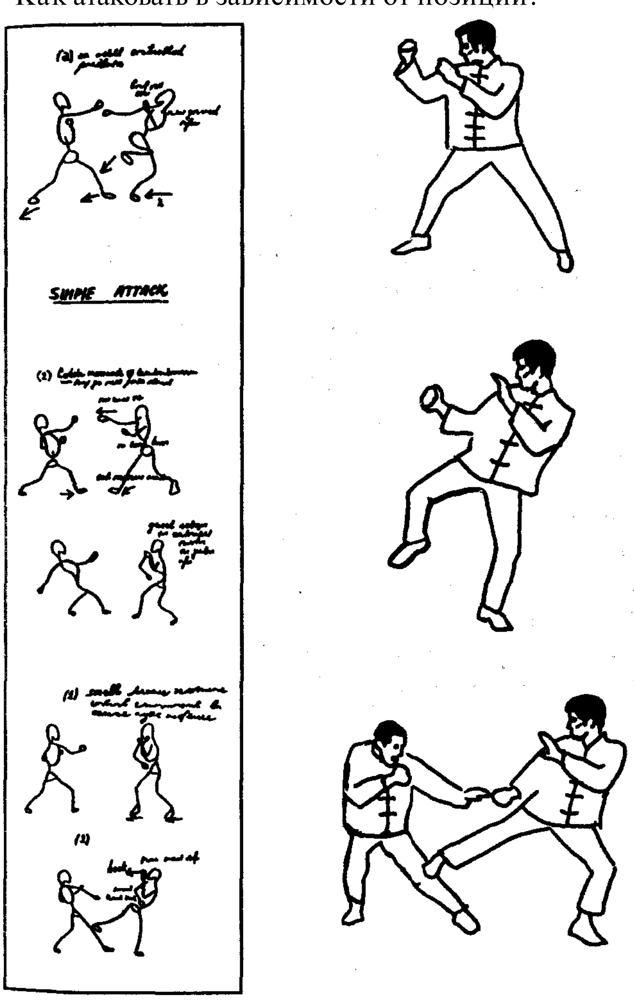
  - Голень (колено) в сторону.
  - Голень (колено) хук.
  - Голень (колено) обратный хук.
  - Прямой в голень (колено) (передний-задний).

- **Передний удар в голень (колено)**

  Удар может быть взрывным, толчковым или щелчковым.

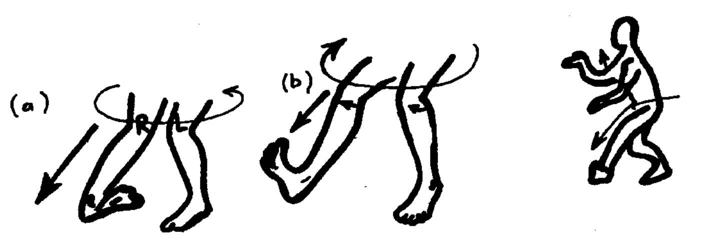
Применяется он для того, чтобы выбить колено противника, готовя почву для последующих приемов. Он имеет большой деморализующий эффект, заставляет противника атаковать менее уверенно. Он также помогает восстановить необходимую дистанцию. Для качественного выполнения требует развитого чувства противника.

- Как атаковать в зависимости от позиции?



Крестообразный штампующий удар (сила направлена вниз).

Ведущая нога: Отставленная назад нога:



Закрывая бедро. Открывая бедро.

- Многие удары могут выполняться без изменения защитного положения рук перед или после их исполнения. Это, например, хук ногой, боковой, вертикальный хук и обратный хук.



Ведущаяя нога выполняет движение практически без изменения защитной позиции рук.



Вторая нога выполняет движение также практически без изменения защитной позиции рук.

Внимание! Прямой удар имеет множество незначительных отклонений пути.

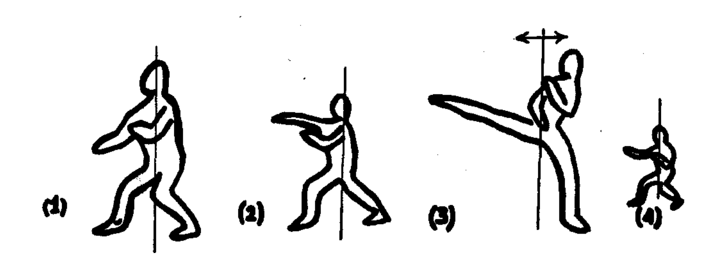
- Следует ли идти к пределу скорости при выполнении этих экономичных (за исключением хука) ударов?

- Избегайте мельтешения, ищите золотую середину. Однако, не упускайте из виду скорость. Работайте над экономностью начального движения в тех ударах, которые не требуют изменения защитной позиции рук при исполнении.

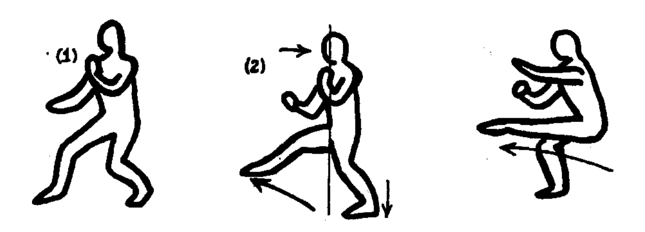
При этом пусть эта внезапная экономия будет вашей ведущей линией в тактике.

- Мощные удары ногами без проваливания.
Внимание! Используйте быстрый подшаг.

Пример крюкового удара:



Основной проникающий удар ногой (без изменения положения рук).

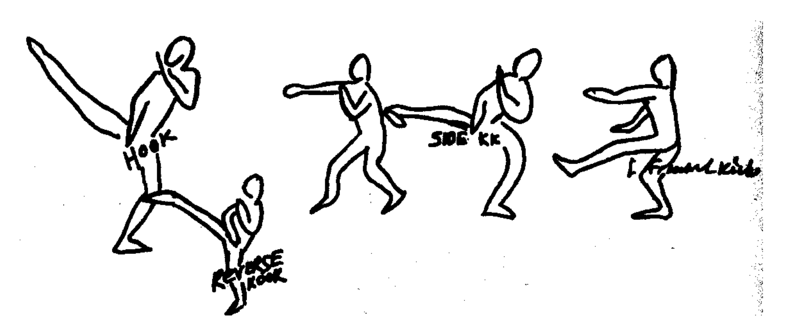


Учитесь скрывать начало удара и быстро возвращаться к нейтральному положению. Такая маскировка должна быть автоматической и постоянной.

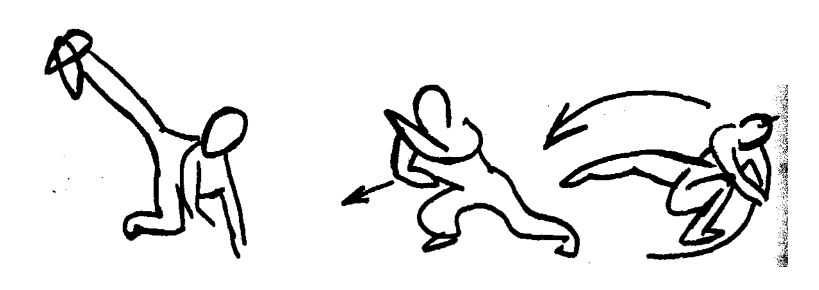
- Назовите удары, требующие полной смены позиции рук до или после их выполнения.
- Изучайте варианты начала поединка.
- Используйте «самоощущение» как ведущую линию.

- Удар ногой производит деморализующий эффект и заставляет противника атаковать менее уверенно.
- Вы должны развивать те комбинации ударов руками и ногами, которые имеют реальный боевой эффект.
- Мастер бьет ногами из высокой позиции, из низкой или из позиции на полу с одинаковой легкостью. Развивайте «чувсво тела» и эффективные формы внезапного перехода к быстрым, мощным ударам ногами во время продвижения вперед, назад, при поворотах влево и вправо. Изучайте возможности использования «потока энергии» при подъеме из непривычной позиции сидения на корточках.

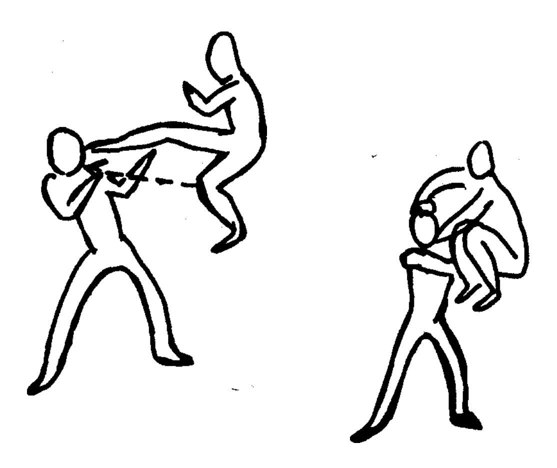
Снизу вверх — передний, боковой, круговой удары.



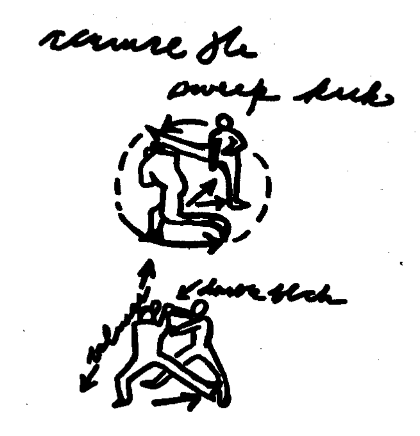
С наклоном корпуса вниз — передний удар, боковой и круговой наружу.



В воздухе — передний, боковой и круговой удары.



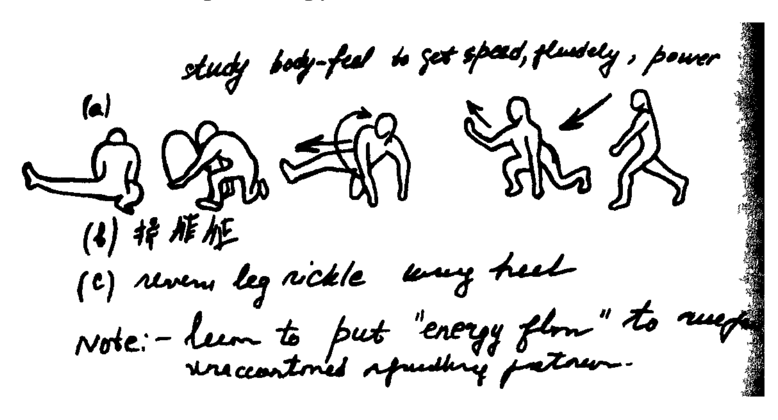
- Развивайте в себе способность применять мощный сметающий удар ногой.



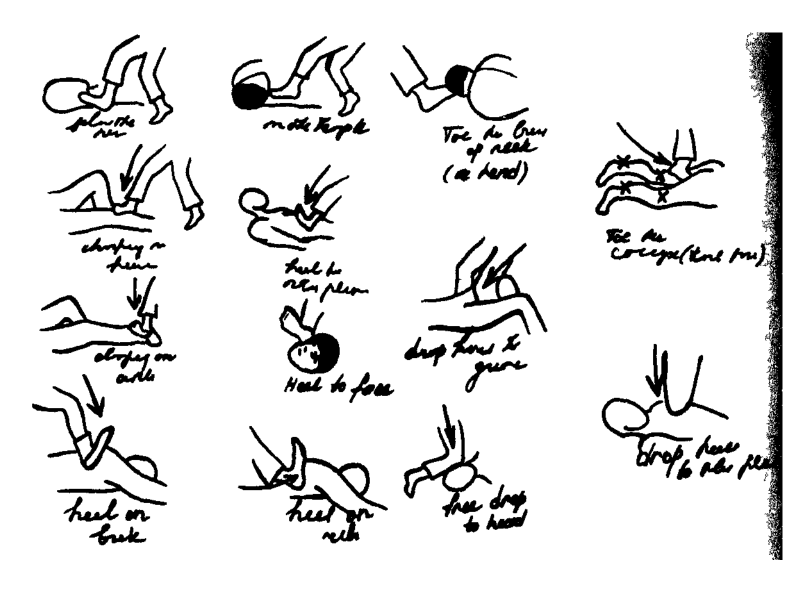
Обратите внимание на сметающий удар ногой в начале поединка. С работой или без работы руками, в атаке или контратаке, на длинной, средней или короткой дистанции, этот удар всегда может быть достаточно эффективным.

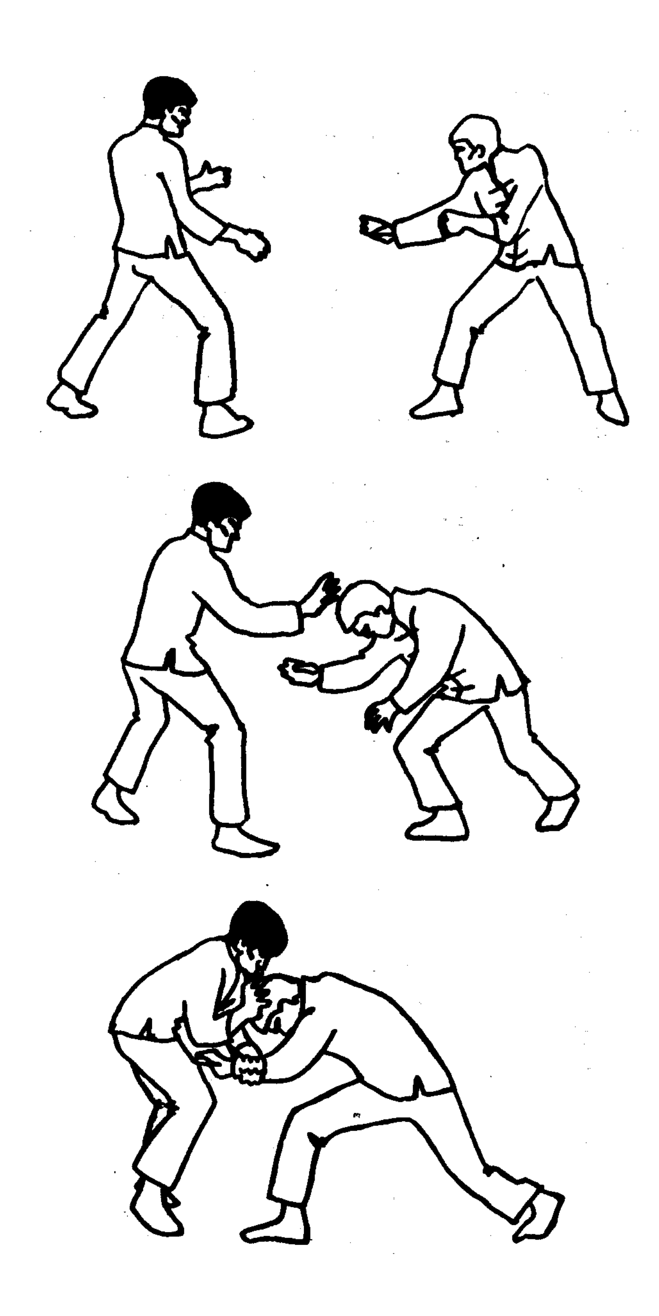
- Практикуйте сокрушающие удары ногой и подсечки в приседе: а) в начале поединка, в) как часть комбинации и

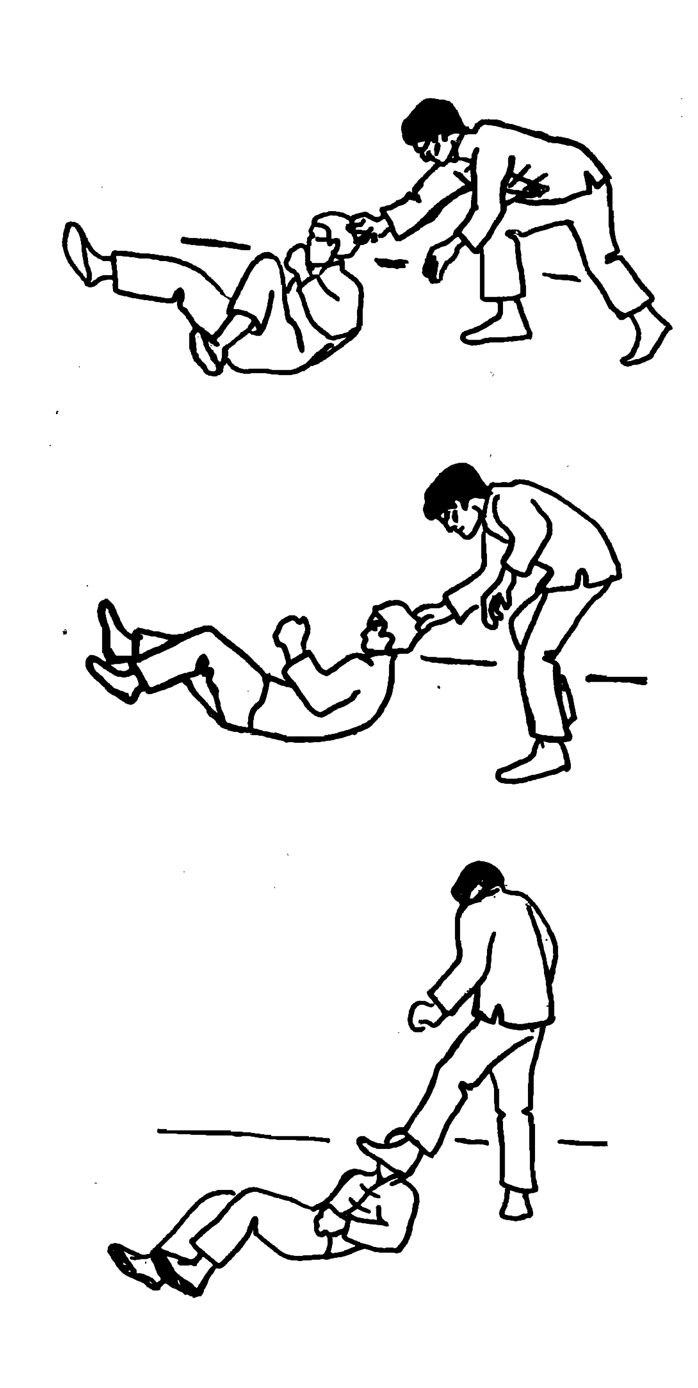
с) как контратаку. Для увеличения мощности удара и устойчивости при его исполнениии дополнительным движением опирайтесь руками о землю.



• Учитесь наносить точные сокрушительные удары по лежащему на земле противнику:







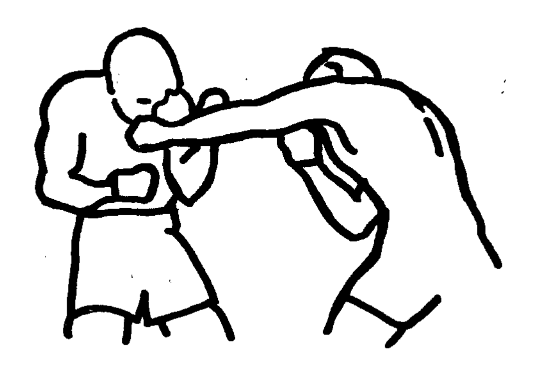
УДАРЫ РУКАМИ

• **УДАР ВЕДУЩЕЙ РУКОЙ**

Прямой удар ведущей рукой—это стержень всей техники рук в Джит Кюн До.

Он используется как оружие и нападения, и защиты, чтобы остановить и прервать комплексную атаку противника на любом этапе. Когда вы выставляете правую ногу вперед, ваша правая рука и нога становятся главным оружием нападения из-за выдвинутого вперед положения. В правосторонней стойке ваша правая рука намного ближе к противнику, чем левая. Для левосторонней стойки справедливо обратное утверждение. Во время боя выставляйте вперед вашу сильнейшую сторону.

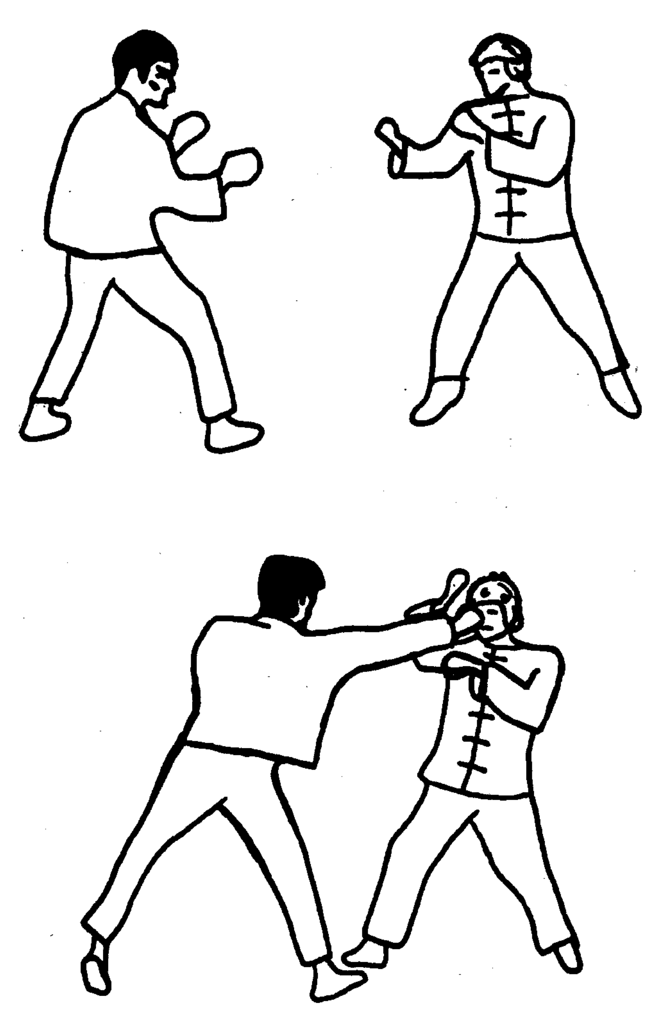
• Прямой удар ведущей рукой — быстрейший из всех ударов руками. Он вводится в действие минимальным движением, устойчивость при этом не нарушается, так как он направлен прямо к мишени, у него больше шансов достичь цели (у противника меньше времени на блок). Кроме того, прямой удар более точен, чем другие удары.



• Ни один удар рукой, даже самый эффективный прямой удар, не может быть единственным оружием **в** арсенале. Хотя есть стили, использующие только прямые удары.

7 Зак. 455

Мощный прямой удар используют как завершающий, и поэтому он, конечно, должен быть усилен и поддержан другими, угловыми ударами руками и ногами, что сделает ваше оружие более гибким и не привязанным к какой-то одной линии. В конце концов, хороший боец должен уметь ударить под любым углом из любого положения, как рукой, так и ногой.



- Способ нанесения прямого удара отличается от техники традиционного кунг-фу. Прежде всего, кулак при прямом ударе расположен не на бедре, удар начинается не оттуда. Этот способ нанесения нереален и ставит под удар слишком большую площадь тела. Конечно, это положение также увеличивает дистанцию до противника, которую необходимо преодолеть.

- В Джит Кюн До вы никогда не бьете противника только кулаком, вы бьете его всем телом. Другими словами, вы не должны бить только мощью руки, она должна служить средством передачи гораздо большой силы за счет правильного включения ног, поясницы, плеч и движения запястья на большой скорости.

- Вместо того, чтобы идти от плеча, прямой удар берет начало из центра тела в форме вертикального кулака, большой палец сверху, и идет прямо вперед в плоскости вашего носа. Нос здесь является началом направляющей линии. Запястье слегка разворачивается вниз перед нанесением и немедленно выпрямляется на ударе, чтобы добавить усилие ввинчивания в противника.

- *Очень важно не иметь классической стойки или обязательных подготовительных движений, какого-то стандартного положения для нанесения прямого удара.*

- Прямой удар ведущей рукой наносится из стойки, в которой вас застала ситуация, без каких-либо дополнительных движений, таких как отведение руки к бедру или к плечу, оттягивание плеча назад и так далее. Практикуйте прямой удар из любой стойки и после удара возвращайтесь в стойку, из которой били (а не ставьте руку на бедро!). Позднее вы научитесь бить из любого положения, где бы ни находилась ваша рука. Помните, что удары в таком стиле дают вам дополнительную скорость (нет лишних движений) и вводят противника в заблуждение (нет отводящих движений, предшествующих удару).

- Большинство прикрытий делается оттянутой назад рукой, называемой поэтому «сторожевой рукой». Делая удар ведущей рукой, не совершайте общей ошибки классического стиля, начиная удар от бедра. Тыльная рука здесь должна прикрывать ведущую, чтобы сделать атаку более защищенной. Например, во время нанесения ударов в туловище ведущей рукой, сторожевую руку нужно держать высоко, чтобы вовремя суметь блокировать вероятную контратаку противника в верхнюю часть тела. Короче, когда одна рука бьет, другая должна либо связывать руки противника, либо отводиться (но не на бедро) для предупреждения контратаки и обеспечения безопасности стратегической позиции для следующей связки.

- Расслабление очень важно для более быстрого и мощного выполнения ударов. Пусть ваше ударное движение будет расслабленным и легким; не напрягайтесь и не сжимайте кулак до момента контакта.
  Все прямые удары должны заканчиваться фиксацией кулака в нескольких дюймах за мишенью. В таком случае вы будете бить как-бы сквозь соперника, вместо того, чтобы бить в него.

- После удара ведущей рукой не опускайте ее, а отводите в исходное положение. Вы можете видеть, как это делает мастер, — быстро, с точным расчетом времени и расстояния. Старайтесь и вы культивировать в себе привычку возвращать руку по тому же пути и держать ее высоко на случай контрудара.

- Нанося удар ведущей рукой, следует одновременно менять положение головы, создавая дополнительную защиту от контратаки противника. В течение первых нескольких дюймов продвижения удара вперед голова остается на той же линии, далее ее надо отводить слегка в сторону. Чтобы свести к минимуму контратаку противника, вы должны

финтить перед проведением удара. Однако, не переусердствуйте в финтах или в движениях головой. Помните простую истину: что достаточно, то достаточно.

- Иногда стоит использовать двойные удары, так как они довольно неожиданны. Второй удар нарушает привычный ритм противника, открывая таким образом путь для следующей серии ударов.

- При продвижении вперед во время атаки ведущая нога не должна ставиться на землю до касания кулаком цели, а вес тела — фиксироваться на полу до удара. Вы должны взять энергию от земли, полностью выпрямляя и напрягая опорную ногу.

- Ваша ведущая рука должна быть подобна молнии и никогда не должна быть жесткой или неподвижной. Пусть она слегка перемещается. Двигаясь угрожающим образом, она не только удержит противника на расстоянии, но и сможет ударить быстрее, чем из статичного положения.

Как при нападении кобры, ваш удар должны ощутить прежде, чем увидеть. Это особенно справедливо для тычков пальцами.

- **ПРЯМОЙ УДАР С УКЛОНОМ**

Необходимые качества прямого удара:

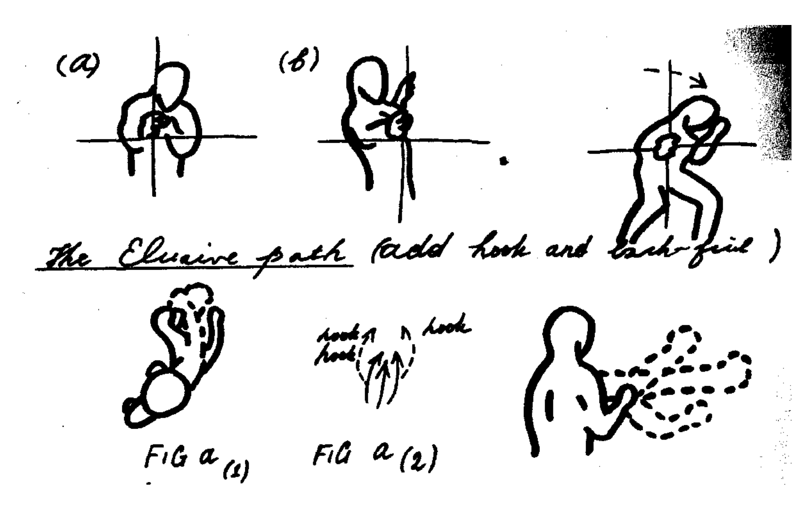
1) Совершенная устойчивость.

2) Точность выбора цели.

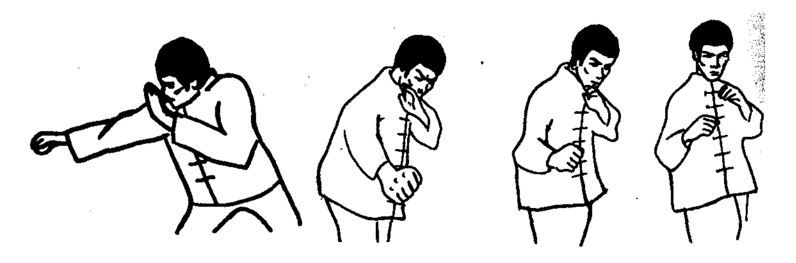
3) Точный рассчет времени и отличная координация.

4) Максимальная мощность.

- При нанесении прямого удара позицию головы нужно непрерывно менять, иногда опуская ее вниз, иногда отводя в сторону. Иногда тыльную руку помещают перед лицом, нанося удар ведущей(что может повлечь за собой потерю дистанции и скорости).



Заставьте противника все время разгадывать — разнообразие и еще раз разнообразие!



- **ВНИМАНИЕ!**

Внезапное изменение уровня:

В начальный момент удара держите голову прямо, затем внезапное изменение — наклон головы.
Используйте это как защиту от:

1) свингов фукой или ногой).

2) хуков (рукой или ногой).

3) реверсивных ударов пяткой.

4) вращательных ударов ногами.

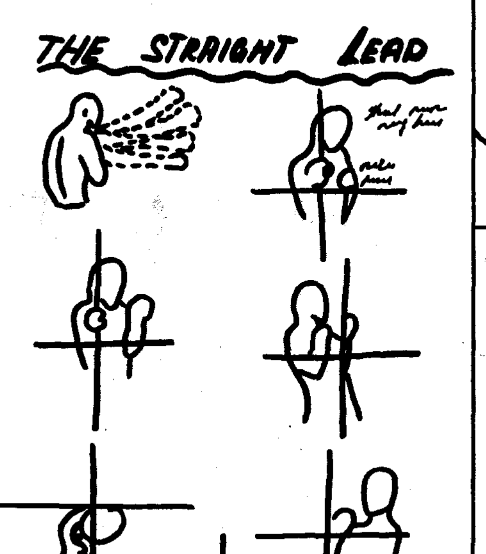
Используйте изменение уровня для захватов и блоков.

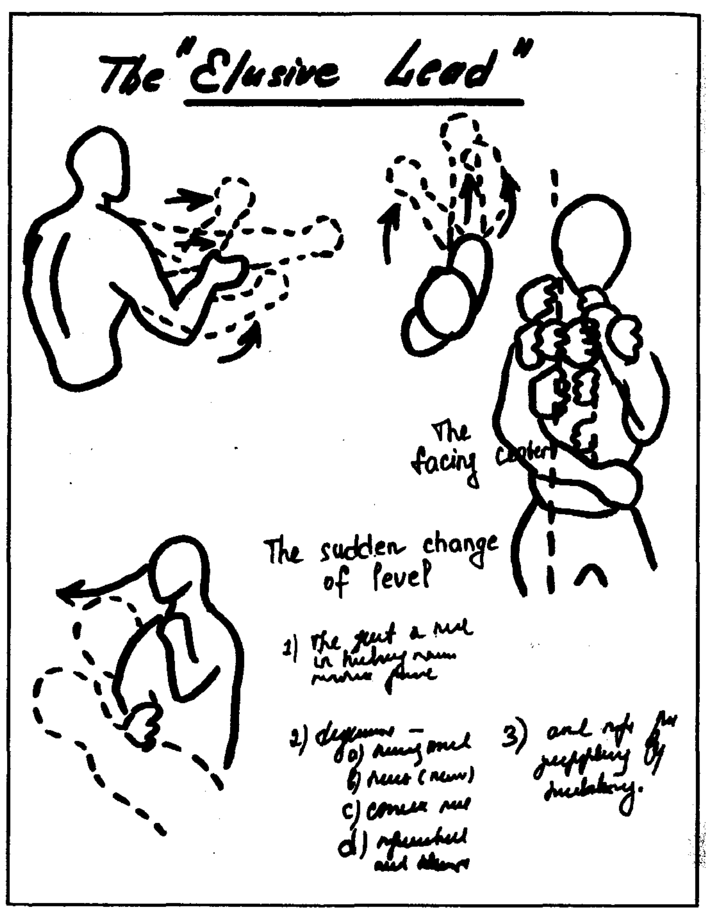
The head movement

1) in leading — variation
2) in defense — a) slip (L,R)
b) duck (L,R)
c) snap back









- Прямой удар, независимо от того, атака это или защита, нарастает быстрее, чем любой другой.
- Многие мастера счититают его своим основным ударом.
- Некоторые бойцы постоянно меняют положение, выбирая позицию. Затем забывают о дистанции, опускают руку. Из этой привычки можно извлечь определенное преимущество. Когда противник меняет направление движения на противоположное, возникает возможность атаковать его прямым ударом.

- Если недостаточно решительный противник после удара отводит руки в позицию ожидания, ваша немедленная прямая атака может принести успех.
- Если противник вдобавок к вышеупомянутой ошибке сделал еще и шаг вперед, то успех вашего прямого удара еще более вероятен.
- *Прямые удары руками и ногами фактически являются основой рукопашного боя.*
  Они имеют долгую историю и являются продуктом тщательного обдумывания. Требуя скорости и ловкости в исполнении, прямые удары проходят меньшее расстояние, чем круговые удары, и поэтому достигают цели первыми. Прямые удары более точны, чем хуки и свинги, позволяют полностью использовать длину конечности, чтобы дотянуться до цели.
- *Искусство проведения прямых ударов базируется на строении тела и возможности применения рычага.*
  Это попытка задействовать вес тела в каждом ударе, используя руки просто как передаточное звено. Действия только руками недостаточны, чтобы придать удару реальную мощь. Реальная мощь, скорость и точность могут быть получены только перемещением веса тела таким образом, чтобы бедро и плечо вели руку к центральной линии тела.
- Есть только два метода, которые обеспечивают полное смещение веса (сравните с ударом ногой):
  1) Быстрый разворот в пояснице, позволяющий бедру и плечу вести руку.
  2) Полный разворот всего тела, переносящий вес с одной ноги на другую.

  Поворот в пояснице быстрее полного разворота и легче для изучения. Он используется как основа при изучении искусства проведения ударов.

- Удар — это не толчок. Настоящий удар можно уподобить щелчку кнута — вся энергия медленно-медленно концентрируется и затем внезапно освобождается мощным водопадом. Толчок как раз наоборот, концентрирует силу в начале удара и постепенно теряет мощность с удалением руки от тела. В реальном ударе ноги всегда находятся прямо под телом. При толчке тело часто теряет равновесие, так как сила удара возникает не от поворота тела, а только от толчка опорной ноги.

- *Мощь в ударе появляется от быстрого вращения тела в пояснице, но не из раскачивающегося движения, а из разворота вокруг прямой ведущей ноги.*
  Когда плечи не напряжены и поворачиваются вокруг центральной линии тела, опережая движение рук, удар приобретает мощь и становится произведением искусства.

- Как только прямая линия ведущей стороны тела нарушена, мощность теряется, так как ведущая сторона тела является опорой и осью вращения. Это тот стержень, из которого сила и мощь генерируются до высочайшего уровня. Мощность бывает настолько велика и передается таким образом, что атакующий может послать противника в нокаут, не сделав ни шагу вперед и не показав какого-либо видимого усилия.

- Обратите особое внимание на развитие расслабленности. Если вы напряжены, вы теряете гибкость и чувство времени, которые так важны для успеха ударов. Держитесь расслаблено и помните, что выбор момента — это ваш главный фактор, чтобы сделать удар эффективным.

- Прямые удары не выполняются небрежным движением. Они наносятся правильно направленным предплечьем, с сокращением мышц плеча. Только в момент, когда удар достиг цели, кулак сжимается. Отдача при ударе помогает вернуть руку на прежнее место.

- Верхний край вашего плеча должен быть на уровне удара. Во время удара в живот оба колена сгибаются до тех пор, пока плечо не окажется на уровне впадины живота.

- Не забывайте черпать мощь из земли через ноги, поясницу и спину. Вовлекайте всю вашу силу в удары (в то же время следя за минимумом движений) и делайте их проникающими. Отталкивайтесь от земли.

- При ударе разворачивайтесь на подушечках обеих ног, используя поворот вокруг оси тела. Кулак идет прямо от центра с толчком той ноги, которая находится позади него. Иногда быстрый трех-четырехдюймовый прыжок помогает завершить прием.

- В соответствии с вашей позицией и временем, которое у вас есть для нанесения удара рукой, вы можете сделать короткий шаг влево левой ногой, достаточно будет лишь нескольких дюймов. Но следите при этом за встречными ударами. Это движение придаст больше веса удару, особенно на длинной дистанции.

- Самый подходящий момент в схватке наступает, когда противник бросается вперед.

- *Черпайте мощь из земли через ноги, поясницу и спину.*

- Помните, что идущая вперед нога не должна опускаться первой, иначе вес тела перейдет в нее вместо того, чтобы оказаться за ударом. Пятка при этом слегка поднята и развернута наружу.

- Ноги всегда держите слегка согнутыми, чтобы сильные мышцы бедра включались в работу как пружины.

- Ваш шаг должен быть достаточно длинным, чтобы вы могли достичь цели. Направляйте удар немного за мишень. Используйте всю дистанцию!

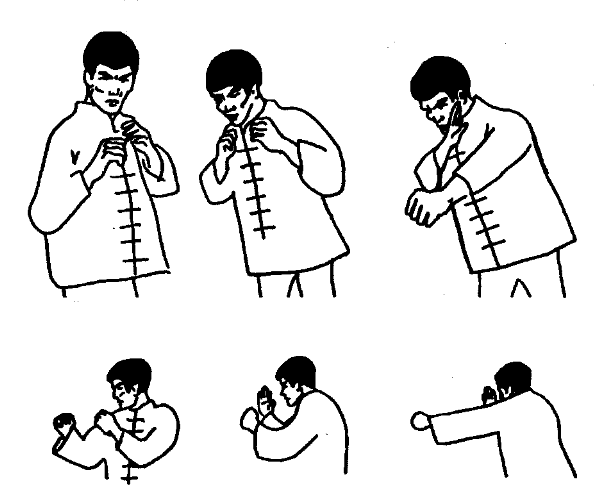
- Чтобы достичь полного успеха, прямой удар и шаг должны быть одним скоординированным движением.

- Когда вы делаете шаг вперед, голова должна быть немного наклонена в сторону.
- Ни в коем случае не отступайте и не закрывайте глаза. Все время внимательно наблюдайте за противником. Подбородок держите подобранным и жестким.
- Помните о «прикрытии» линии тела, будьте бдительны, как если бы этого прикрытия у вас небыло.
- Всегда держите отведенную назад руку настороже! Будьте готовы действовать этой рукой.
- Проникновение удара.
Прежде всего, существуют различные способы и пути приложения силы, и нужно использовать их все.
- Проникновение удара означает продолжение движения, или даже ускорение, начиная от момента контакта до его завершения. Удар должен ускоряться на протяжении всего движения. Когда он достигает цели, у него еще достаточно инерции и силы, чтобы быть проникающим. Не ставьте перед собой цели ударить в противника, стремитесь ударить сквозь него. Не создавайте эффекта легкого «касания» в ущерб глубине проникновения удара!
- Настраивайтесь на то, чтобы ударить как можно сильнее, каждой клеткой организма, и вы будете бить все сильнее и сильнее по мере овладения этим искусством.
- В боксе, например, учат бить сквозь противника, сохраняя или увеличивая скорость во время контакта, чтобы «взрывной толчок» проникал глубже и резко изменял позицию противника.
- Запястье зажимайте в последний момент удара, чтобы ускорение пошло внутрь объекта (вспомните сжатый теннисный мяч). Не расслабляйте руку в момент контакта, ее следует возвращать назад с той же скоростью. Обратное

движение в пояснице добавит ускорение как в сам удар, так и в его возвращение.

- **Прямой удар в корпус**

  Прямой удар в корпус — это эффективный удар. Им можно нокаутировать противника. Но этот удар можно также использовать для отвлечения его внимания.



- Не являясь достаточно сильным ударом, он может, тем не менее, сильно повредить, если попадет в солнечное сплетение. Важно, чтобы тело следовало за рукой. Удар в корпус более эффективен, если исполнитель опускается на уровень мишени.

- От самой поясницы опустите тело вперед до положения прямого угла с ногами. Держите ведущую ногу только слегка согнутой, а вторую — согнутой чуть больше. Одновременно с понижением корпуса с силой направляйте руку в солнечное сплетение противника. Удар должен быть направлен слегка вверх, а не вниз. Сторожевую руку держите высоко, перед телом, готовясь отразить передний хук противника. Голову опустите вниз так, чтобы была видна только макушка, а лицо защищала бьющая рука.

- Чтобы провести правый прямой в корпус, сделайте левый финт в голову, отшагните левой ногой и одновременно наклонитесь влево. Вы практически защищены от всех опасностей. С ударом правой, который последует немедленно, противнику будет трудно справиться. Более того, вы окажетесь в положении, когда можно ударить левой в голову с большой силой.

- **Вспомогательные тренировки**
  Очень важно по возвращении в боевую стойку, после выполнения какого-либо набора маневров, походить несколько секунд на подушечках пальцев для разминки стоп и снятия напряжения перед следующим набором маневров. Эта тактика имитирует реальный бой при тренировке.

- *Весь секрет настоящей силы и опасности прямого удара заключается в выборе момента. В сочетании, конечно, с точностью попадания в цель.*

  При отработке этого удара подвесьте маленький мячик для имитации цели.

- Практикуйте проведение прямых ударов в быстрой последовательности, убирая бьющую руку ровно настолько, насколько это реально необходимо вам для обеспечения полной мощности в каждом ударе.

- Учитесь экономичным движениям по нанесению ударов с различных углов, постепенно увеличивая расстояние.

- Важный пункт: во всех приемах руками первой движется рука, предшествуя шагу. Помните об этом — рука всегда движется перед ногой.

- **Защита от прямого удара**
  Примеры защит от прямого удара, если вы находитесь в правой стойке.

  # *Держите левую руку готовой к отражению удара. Ладонь открыта, расположена чуть выше, чем обыч-*

но и делает контрольные круги перед корпусом. В это время ведущая рука противника начинает свое движение к вашему лицу. Отклонитесь слегка влево и ударьте жестко и быстро по его запястью или предплечью вашей левой рукой — никакой силы не требуется, чтобы отклонить сильнейший удар такого рода. Не упустите случая воспользоваться выгодным положением. Нанесите ответный удар в лицо или в корпус. Ваш противник будет незащищен и неустойчив.

Качнитесь влево, шагая внутрь правой ногой, и проведите сильный удар правой в корпус (или в голову).

Качнитесь вправо, шагая внутрь правой ногой, и проведите сильный удар левой в корпус (или в голову, как перекрестный контрудар).

Отпряньте назад, затем вернитесь в исходное положение.

• Следует всегда заканчивать серию прямых ударов ведущей рукой так, чтобы можно было вернуться в правильную боевую позицию.

• Наносите прямые удары попеременно в голову и корпус.

• **Тычок ведущей рукой**

• *Тычок ведущей рукой — это разведка боем. Это основа всех расслабленных легких ударов. Это, образно выражаясь, скорее «кнут», чем «дубина».* В теории Али это как бы «прихлопывание мух мухобойкой».

• Большое преимущество тычка состоит в том, что равновесие тела при ударе не нарушается, и его можно использовать как орудие и нападения, и защиты. В нападении тычок ведущей рукой служит для того, чтобы вывести противника из равновесия, и прокладывает путь для более серьезных ударов. Используемый как защита, встречный тычок часто останавливает или эффективно

отводит атаку. Вы можете быстрым тычком в лицо противника обескуражить его как раз в тот момент, когда последний собирался сделать реальный удар. Правильное применение тычка свидетельствует о мастерстве бойца, который использует больше стратегию, чем силу. Тычок требует мастерства и изящества так же, как скорости и обмана (рваный ритм). Помните, что нет ничего хуже, чем медленный тычок, особенно если противник заметил подготовку.

- Важно, выполнив тычок ведущей рукой, мгновенно возвращать ее в исходную позицию, чтобы снова быть готовым бить или защищаться от контрудара.
- Тычок — удар резкий, не толкающий. Возвращаться обратно должен высоко, чтобы сбить в сторону контрудар сторожевой рукой. Затем руки просто расслабляются и опускаются вниз к телу, а не оттягиваются назад. Это также важно, как и знание, как донести удар.
- Во время проведения тычка подбородок опущен и прижат к плечу, а плечо охватывает подбородок, защищая его.
- *Во всех ударах, включая и тычок ведущей рукой, вся сила исходит от тела. Движение тычка должно быть непрерывным волнообразным движением от плеча.*
- Часто рекомендуется наносить несколько тычков. Второй тычок имеет отличные шансы пройти (если первый был в высшей степени экономичным) и служит также прикрытием неудавшемуся первому. Конечно, количество повторений зависит от вас.
- Продолжайте тренировать тычок, пока он не станет легким, естественным движением. Держите плечо и руку расслабленными и готовыми ко всему. Требуется долгая и усердная практика, чтобы сделать движения автоматическими и получать скорость и мощь без види-

мого усилия. Точность должна быть главной целью. Чем прямее тычок, тем лучше.

- Если вы не можете достать голову или корпус противника, проведите тычок в бицепс.
- Тычок можно использовать, когда противник отступает, закрывшись напряженной рукой. Держите его тычками в состоянии защиты, не давайте ему отдыха.

- **Тычок пальцами ведущей руки**

Как шпага фехтовальщика, всегда находящаяся на линии атаки, так и передний тычок пальцами — постоянная угроза для противника.

- *Тычок пальцами — это западное фехтование без шпаги. Его основная мишень — глаза противника.*
- Передний тычок пальцами — длиннейшее оружие из всех приемов для рук, а также самое быстрое, так как не требует вложения сил. Вам не нужна мощь, чтобы щелкнуть пальцами в глаза противника. В гораздо большей степени на эффективность использования тычков пальцами влияет способность поймать удачный момент в сочетании с точностью и скоростью. Так же, как и во всех приемах для рук, тычок пальцами должен начинаться из той позиции, в которой вы находитесь, без каких-либо подготовительных движений. Он начинается из любого положения и возвращается обратно молниеносно. Как и удар кобры, ваш удар противник должен ощутить на себе прежде, чем увидеть.

- Надо приобрести способность делать этот удар резко, как в одиночном исполнении, так и в комбинации. Пока вы не приобретете естественную быстроту, противник может с легкостью уйти от одного вашего тычка пальцами. В этом случае, как правило, вы сможете достать его вторым и третьим. Передний тычок пальцами — оружие высоко-

эффективное, особенно при самозащите. Его следует развивать до высшей степени профессионализма.

- В виду того факта, что здесь используется больше шокирующее воздействие, нежели ударное, передний тычок пальцами подобен удару мухобойки. Точность здесь главное. Аккуратно выбирайте момент и сразу переходите к более мощным ударам.

- **Вспомогательные тренировки**

Тренируйте и оттачивайте тычки пальцами, когда вы свежи и когда переходите от обработки противника мощными движениями к более легким и точным, от больших усилий к экономичным. Оставляйте упражнения на выносливость на самый конец тренировки, после всех профессиональных упражнений.

1) «А» и «Б» стоят друг против друга. Оба находятся в позиции ожидания.

2) «А» начинает с низкого удара в голень. Он в основном используется как финт для раздражения противника и увеличения времени его реакции. Он также служит ***для*** *предупреждения возможного удара ногой во время продвижения вперед «А».*

3) Как только дистанция сократилась, и незадолго перед тем, как ведущая нога «А» станет на линии ноги «Б», «А» нанесет «Б» передний тычок пальцами в открытое финтом ноги место.

- Это описание относится также и к прямому удару ведущей рукой.

- **Прямой удар сторожевой рукой в корпус**

Прямой удар с тыла в корпус относится к мощным ударам и используется как контрудар либо как удар после предварительного финта ведущей рукой. Как при переднем тычке в корпус, тело следует за ударом (сохраняйте хорошую защитную позицию — остерегайтесь контруда-

ра-молота), хотя дополнительная сила может быть получена путем разворота тела вокруг ведущей ноги (сравните эти два удара). Он очень эффективен в отвлечении внимания противника вниз и с большим успехом используется против высокого противника.

- Этот удар следует применять как можно чаще.

Правильно рассчитанный и точно нанесенный, этот удар наиболее опасен для противника и безопасен для вас, так как вы при его нанесении припадаете к земле, избегая таким образом контрударов.

Возможности для использования этого удара представляются довольно часто, поэтому он является одним из лучших контрударов на прямой удар противника, открывающий одну сторону его корпуса.

- Ведущая рука поднята и раскрыта, локоть находится внизу на случай каких-либо действий противника. Голова наклонена вдоль бьющей руки и, таким образом, достаточно хорошо защищена.

- Этот удар следует часто использовать против соперника, который защищает свое лицо сторожевой рукой, проводя прямой удар ведущей рукой в голову.

- При нанесении ударов в корпус попадание облегчает большая площадь участков тела, открытых для удара, в отличие от нескольких дюймов подбородка при атаке в голову. Кроме того, тело менее подвижно.

- Проводя прямой удар сторожевой рукой в корпус, сделайте финт ведущей рукой в голову и «вызовите» прямой удар противника как контрудар на ваш финт. Или подождите, пока он сам будет бить прямым.

- При остановке прямого удара сторожевой рукой в корпус нужно просто мощно провести ведущую руку вдоль тела и одновременно с этим поднять ведущее

плечо на случай, если удар в корпус перейдет в двойной удар — «удар петлей».

- **Перекрестный удар сторожевой рукой**
  В позиции ожидания ваш сторожевой кулак находится где-то под подбородком, в дюйме или двух от груди. Когда вы бьете передним прямым, разворот в пояснице смещает ваш кулак с его обычной сторожевой позиции назад, на четыре или пять дюймов от точки, с которой вы можете без каких-либо приготовлений ударить сильнейшим в боксе ударом — задним накрест.

- Перекрестный задний удар наносится точно также, как и прямой тычок, в том смысле, что он всегда идет строго по прямой линии.
  Однако, это — «тяжелая артиллерия», и разворот в пояснице следует делать намного большим.

- В любом мощном ударе костная структура должна формировать одну сторону тела прямо, по одной линии, которая будет держать вес тела, освобождая таким образом мышцы, чтобы двинуть другую часть тела вперед с сокрушительной силой. Одна сторона тела при ударе должна формировать прямую линию.

- Следует быть уверенным, что ваши плечо и пятка поворачиваются синхронно. Это выполняется простым смещением веса тела и освобождением противоположной его стороны, при одновременном закреплении ведущей стороны тела. Все это позволит выполнить силовой разворот или взрывное вращение. Принцип тот же, что и при захлопывании двери.

- Сначала ваш вес находится на подушечке отведенной назад стопы. По мере продвижения кулака он вращается, одновременно плечо включается в удар. Вы вращаетесь в пояснице, и вес вашего тела перемещается вперед—сперва в удар и затем на ведущую ногу в момент контакта. Вто-

рая нога помогает небольшим подтягиванием вперед в направлении удара, а ведущий кулак отводится назад с одновременным поворотом корпуса.

- Помните, что секрет мощи заднего прямого перекрестного удара рукой заключается в использовании ведущей части тела как стержня, обеспечивающего свободное вращение противоположной части тела.
- Пусть рука скользит свободно и легко, не задерживайте и не напрягайте ее в начале удара. Сокращайте мышцы в конце и освобождайте нервную энергию, направляя ее сквозь противника. Сила удара зависит от скорости, рассчета времени и согласованности с движениями противника. Не забывайте направлять удар толчковой ногой.
- Держите руки все время поднятыми. Особенно следите за тем, чтобы не опускать сторожевую руку во время удара ведущей. Удары должны следовать оттуда, где находятся руки. Начало обычно делается из позиции ожидания без предварительных движений, поднятия или отведения рук назад. Плечо приподнимается, чтобы защитить подбородок, а последний опускается. Сторожевая рука должна мгновенно покинуть свое положение возле груди или у корпуса: обычно она начинает движение от одноименного плеча.
- По мере того, как атакующая рука выпрямляется, вторая отводится к корпусу в позицию защиты. Это делается не только из-за возможного контрудара, но и для того, чтобы занять исходную позицию для следующего удара, если боец захочет продолжить серию. Запомните: одна рука уходит, другая идет вперед. Это движение следует тренировать для легкого, быстрого и правильного выполнения. Рука должна вылетать с такой взрывной силой, как будто вы выдергиваете ее из электрического патрона после удара током. Опять-таки, удар должен быть направ-

лен сквозь, а не в мишень. Рука затем расслабляется, отходя назад к позиции ожидания.

- Применять задний перекрестный удар рукой следует своевременно, без всяких колебаний.
  Если вы увидели, что противник открылся, — бейте не задумываясь.

- Так как задний перекрестный — длинный удар, то, чтобы быть эффективным, он должен быть прямым, как стрела, быстрым, как выстрел, и внезапным. Суть эффективности этого удара состоит в такой скорости нанесения, чтобы результат был достигнут прежде, чем противник осознает это. Прямой задний перекрестный удар рукой надо выполнять аккуратно, намного точнее, чем передний прямой, и чем прямее он пересекает дистанцию, тем точнее и сокрушительнее будет.

- Пока у вас не будет устойчивого равновесия, у вас не будет и необходимой позиции для нанесения переднего прямого после перекрестного заднего. Это очень важно, так как если противник делает нырок, чтобы избежать вашего перекрестного, то ваш лучший ответ — это ударить его прямым. Но при этом вы должны быть в правильной позиции. Если вы попытаетесь исправить неправильное положение ног в эти секунды, вы можете обнаружить себя лежащим на спине.

- Задний перекрестный труден для применения из-за того, что сторожевой руке приходится преодолевать большое расстояние, и она предоставляет противнику открытые места, если вы забываете о них. Тренируйте сведение к минимуму двух вышеупомянутых пунктов и, таким образом, совершенствуйте удар. Немедленное и внезапное начало и быстрый ответ в случае контратаки.

- **В правосторонней стойке**

  Обычно вы бьете левой рукой после удара правой.

- Держите правую руку в движении, не оставляйте ее неподвижной. Пусть она мелькает взад-вперед, как язычок змеи, готовой ужалить. Прежде всего, всегда угрожайте и беспокойте ею противника.

- Посылайте вперед правую руку, одновременно делая шаг правой ногой. Прежде, чем она достигнет цели (приковывая внимание противника), посылайте левый кулак (без отведения его назад ни на йоту) и закручивайте тело вправо на ступне левой ноги. Во время вращения берите энергию из левой стороны тела, вверх от стопы, через голень и бедро, и не забудьте поддержать удар быстрым напряжением левого плеча.

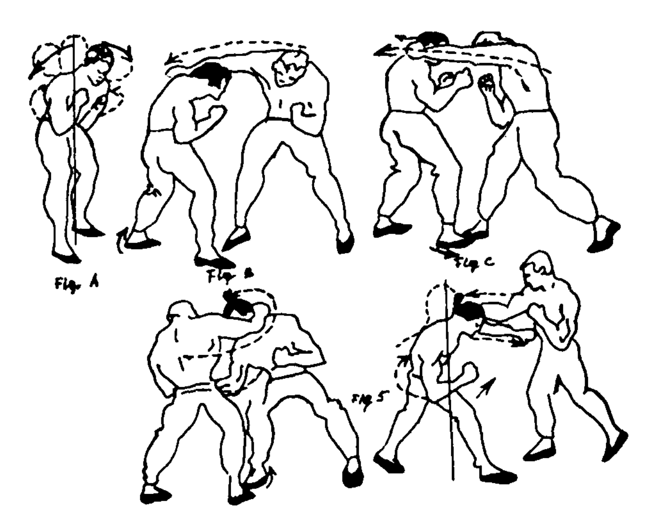
  Энергия выделяется посредством точной координации движений всех частей тела. На всем протяжении движения сохраняйте устойчивость.

- Следует отметить, что левый (задний) прямой — это часто контрудар. Иногда лучше спровоцировать противника финтом на прямой передний, чтобы затем ударить левым задним контрударом. Удар наносится во время переднего прямого удара противника в голову. Вы шагаете под его удар правой (вовнутрь по отношению к противнику, стоящему в правосторонней стойке), позволяя руке (правой) противника скользить над вашим левым плечом. Одновременно вы бьете левой, не спуская глаз с его левой, чтобы вовремя остановить ее своей правой. Вы делаете нырок головой вперед и вправо, чтобы избежать прямого удара противника (не упуская его из вида). Но нырок должен быть небольшим, неглубоким — ровно настолько, насколько это необходимо для избежания удара. Ваша левая рука, находящаяся сзади до тех пор, пока ведущая рука противника почти полностью не выпрямится, наносит свинг, скользя у него под локтем, по ребрам справа налево, ударяя затем еще локтем и плечом.

- Этим ударом встречайте противника, двигаясь вперед Цельтесь точно в угол челюсти. Однако постоянно бить только в голову не следует. Атакуйте в центральную линию сквозь противника.
- Попытайтесь провести левый в живот, затем левый перекрестный. Попробуйте нанести сперва двойной передне правой, чтобы выбрать время перекрестного удара.
- Иногда, продвигаясь немного дальше вправо, «выстреливайте» прямым левым под руку противника слегка вверх.
- Возвращаясь, слегка приподнимите ведущее плечо на случай ответного левого перекрестного правши или переднего хука левши.

- **Ближний бой: невысокий против высокого**

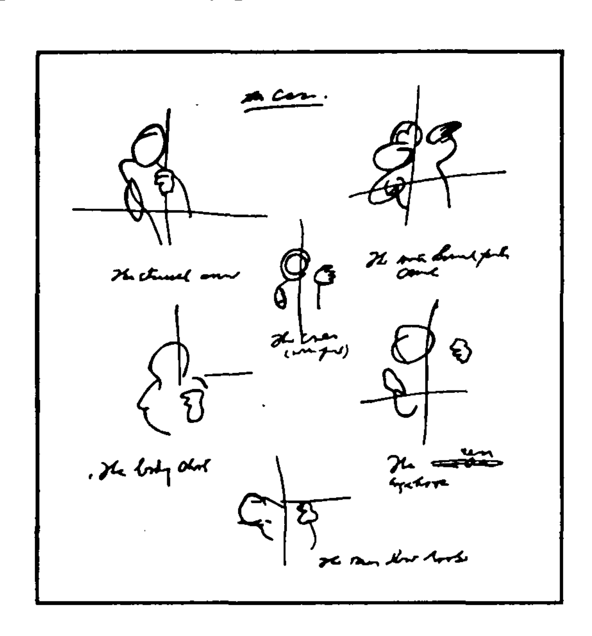
Извлекайте выгоду из ошибок бойца, который теряет удар до нанесения или наносит его по слишком широкой дуге.



Вы должны нанести ему тяжелый левый прямой в тот момент, когда его правое плечо несколько опустится или начнет широкий размах.

• Держите руки поднятыми, локти близко к телу. Качайтесь, скользите из стороны в сторону. Заставляйте противника промахиваться, входите внутрь его обороны с помощью нырков, уклонов, «прилипания» контролирующими руками. Короткий прямой левой гораздо лучше, чем мощный заметный удар. Возможность нанести такой удар возникает лишь на момент, поэтому и лучше ориентироваться на быстрый короткий удар.

• Левый под руку используют невысокие против высоких. Он идет круговым движением в район головы противника. Движение должно идти от плеча. Чередуйте его с ударом ладонью внутрь.



• *Всегда старайтесь «накрыть» мишень средней линии (корпус или голову) прямыми ударами за один шаг.* Однако, если соперник блокирует, уходит или контратакует эти прямые удары, вы можете прибегнуть к более сложным ударам и комбинациям.

- **ХУК**

  Хук наиболее эффективен как контрудар. Он никогда не бывает широким. Он больше похож на свободный, легкий, резкий удар. Помните, разворот здесь — это ключ, основа удара, формирует же его работа ног.

- Избегайте выдавать подготовку удара противнику! Начинайте его и заканчивайте в позиции, в которой вы находитесь. Хук надо начинать из стойки ожидания, чтобь можно было применить обманное движение. Рука не оттягивается назад и не опускается. Всегда сделайте сначала финт или тычок, чтобы войти в дистанцию и включить свои средства достижения цели.

- Применяя передний хук, держите сторожевую руку высоко и прикрывайте ею лицо. Низко опущенный локоть надежно закрывает ребра.

- Хук отрабатывают, в основном, на малом тренировочном мешке. Старайтесь ударить резко, без вращения тела и без изменения его позиции. Будьте готовы сопровождать хук другими ударами.

- **ПЕРЕДНИЙ ХУК**

  Чем более разнообразен боец, более насторожен умственно и более подвижен физически, тем более он способен «воткнуть» в противника самый необычный удар из самого немыслимого положения.

- Прямой хук следует использовать благоразумно. Он полезен на входе или выходе из серии, а также против длинного прямого или свинга.

- Когда соперник стоит в той же стойке, что и вы, передний хук часто проходит, если он опускает сторожевую руку. Или после выполнения переднего тычка.

- Против сильного в защите противника передний хук иногда единственный путь, которым вы можете проникнуть

сквозь его защиту или заставить его изменить ее так, чтобы появились открытые места для других ударов.

- Передний хук можно использовать и как прямой, когда по каким-либо причинам ваш противник потерял способность уходить от ударов. Он более эффективен как контрудар или как преследующий удар, так как он, в основном, — оружие близкой дистанции, когда противник идет на вас. Попытайтесь сначала провести передний прямой или какой-либо другой подготовительный удар. Хороший способ использовать передний хук успешно — это фальсифицировать задний перекрестный удар рукой. Всегда чередуйте удары: высокий — низкий, низкий — высокий, одиночный — или в комбинации. Тычки и финты — хорошие средства сокращения дистанции.

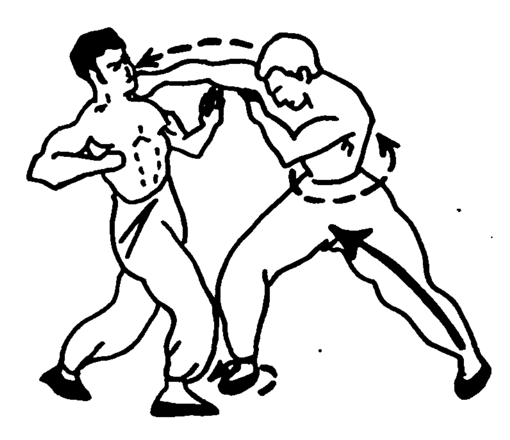
- Передний хук также хорош в ближнем бою — он идет со стороны, вне поля зрения, и огибает сторожевую руку. Это ценно в ближнем бою, особенно после того, как противник обескуражен прямым ударом.

- *Корпус — более легкая мишень по той простой причине, что он занимает намного большую площадь, чем челюсть, к томуже менее подвижен.*

  Паховая область тоже хорошая мишень, и ее определенно труднее защитить, нежели челюсть.

- Хук в корпус более эффективен на ближней дистанции. Сделав финт в голову противника, шагните вперед ведущей ногой и опустите ваш передний хук в его живот, ребра, пах или любую мишень, которая находится ближе. Одновременно делайте нырок в сторону, противоположную той, откуда шел ваш хук. Делая это, вы должны согнуть переднее колено, пронося плечо как можно ближе к уровню удара. Чтобы сохранить устойчивость, разверните носок отведенной назад ноги наружу. Сторожевую руку держите высоко.

- Хук хорошо сочетается с шагом в сторону. Так как вы разворачиваетесь в момент удара, то вполне естественно будет сделать шаг в сторону. Точно так же вы можете провести свой хук противнику, когда он пытается отступить в сторону. Помните, если вы поймаете противника, когда он идет на вас, ваш удар будет вдвое сильнее. Помните также, что сторожевую руку всегда надо держать поднятой во время удара.



- По Миллсу существует, по крайней мере, два способа проведения переднего хука:

  # *Длинный передний хук: сделайте кинжальный удар в лицо противника и быстро проведите хук (обратите внимание на перемещение веса в атаке и контратаке, в первом случае вперед, во втором — назад).*

  # *Короткий передний хук: он проводится из позиции ожидания с локтем, прижатым к боку (если вы контратакуете, перенесите вес с ведущей ноги на другую ногу).*

- Подобно всем основным ударам руками, передний хук следует начинать с позиции ожидания, сопровождая его какими-либо обманными движениями.

- Всегда используйте тычки или финты, чтобы сблизиться. Например, покажите перекрестный, но не бейте слиш-

ком далеко. Большинство боксеров слишком далеко оттягивают руку назад перед хуком. Старайтесь не оттягивать и не опускать руку. Можно вложить в удар достаточно силы и без отведения руки назад. Хук надо поддерживать работой ног.

- Пятка выдвинутой вперед ноги должна быть поднята и слегка развернута наружу так, чтобы тело могло вращаться, а поясница и плечи сделали реверс во время удара.
- Ведущее плечо следует держать высоко, закрывая голову, когда вы бьете в боковую часть подбородка.
- *Помните, что при вышеописанных ударах руками не должно быть небрежных движений.*
  Они делаются четко направленным предплечьем и мышцами плеча. Импульс напряжения в конце удара помогает отвести руку в исходную позицию.
- Часто боксер старается вложить слишком много веса в удар, превращая его в толчок. Хук — это свободный удар, при котором рука летит, как плеть. Сокрушительная мощь достигается неопределенностью цели удара для противника, а также правильным вращением ног и корпуса. Вес тела перемещается в сторону, противоположную той, откуда вы наносите хук. Нанося передний хук, надо шагнуть вперед для уверенного достижения противника. Используйте свободный, легкий и резкий удар; не надо широкого, напряженного, толкающего удара.
- Чтобы сделать хук похожим на удар плети, надо повернуть тело в обратную от руки сторону, чтобы полностью использовать метательное движение плечевого сустава. Затем рука должна повернуться вслед за телом. Выполненные быстро, эти движения заставят руку метнуться вперед как стрелу, выпущенную из лука. Сделайте удар резким. Всегда думайте о скорости и еще раз о скорости. Цельтесь сквозь противника.

- Развернутая наружу пятка ведущей ноги обеспечит вращение на подушечке пальцев ее стопы и придаст удару большую проходимость и быстроту. Опуститесь немного в противоположную сторону, чтобы придать больше веса удару и обезопасить себя.
- *Прежде всего, экономьте движения так, чтобы достичь максимального эффекта без широкого замаха.*
- Чем больше вы открываете хук, тем больше он переходит в свинг. Руку следует держать жестче. Когда вы «открываете» хук, вы «открываете» свою защиту.
- Большая трудность состоит в том, чтобы провести удар резко, без перекручивания корпуса.
- Чем резче вы сгибаете локоть, тем жестче и «взрывнее» будет ваш хук. Попробуйте выполнить его рукой, слегка сжатой перед прикосновением.
- В боксе не существует запястья (убедитесь сами). Предплечье и кулак должны быть единым целым, подобно дубинке с утолщением на конце. Кулак должен быть на одной линии с предплечьем, и никакого сгиба в запястье быть не должно — ни в каком направлении. Будьте осторожны, чтобы не ударить большим пальцем.
- В конце удара большой палец наверху. Нет поворота кулака — для предохранения руки. Предплечье жесткое от локтя до костяшек пальцев и не согнуто в запястье. Помните, что костяшки кулака указывают направление вращения корпуса.
- Всегда держите сторожевую руку высоко, для защиты другой стороны лица. Ее локоть защищает ребра. Сделайте эти два пункта привычкой!
- Будьте готовы продолжить начатую серию последующим ударом любой рукой.
- При блокировании хука есть тенденция уклоняться или уходить назад. Это абсолютно неверно. Идите внутрь, а

не отклоняйтесь наружу, так, чтобы хук безвредно прошел вокруг вашей шеи.

- **Хук отрабатывают в основном на груше.**
Старайтесь проводить взрывные удары без изменения положения тела. Следите, чтобы кулаку было удобно.

- **ХУК СТОРОЖЕВОЙ РУКОЙ**
Хук сторожевой рукой важен в ближнем бою, особенно когда вы выходите из боя или когда противник отступает назад. Иногда следует отвлекать внимание противника от переднего хука, показывая удар второй рукой.

- Наносите задний левый хук по почкам противника, если тот постоянно меняет правую стойку на левую, открывая правую почку. Кулак идет в почку по полукругу.

- **«СГРЕБАЮЩИЙ» ХУК**
Сгребающие хуки бьют вовнутрь, не выставляя локти наружу, прижимая их к груди при защите от удара в голову и к нижним ребрам — от ударов в корпус. Их наносят из позиции ожидания с короткой дистанции. Следите, чтобы не было напряжения в локте, плече или ногах, пока не началась заключительная стадия удара. Ваше бедро идет вверх в сильнейшем толчке, а рука двигается под углом примерно 45 градусов. Удар идет под углом глубоко внутрь защиты противника.

- **Выполнение (в правосторонней стойке):**
Правый локоть прижмите крепко к верхнему краю тазовой кости. Поверните слегка вверх полуоткрытую правую руку, так, чтобы ладонь частично смотрела в потолок. Ладонь должна образовывать угол с полом и потолком около 45 градусов. Левую сторожевую руку держите в нормальном положении. Теперь, не сдвигая ноги, скрутите тело влево таким образом, чтобы правое бедро пошло вверх по кругу «сгребающим» толчком, посылая ваш взорвавшийся правый кулак в мишень на уровне солнечного сплетения. Косой угол правой руки позволяет жест-

ко ударить костяшками пальцев. Убедитесь, что у вас нет напряжения в локте, плече и ногах до самого начала поворота тела. Необходимо добиться, чтобы ваша рука находилась под углом 45 градусов, а бедро двигалось вверх энергичным «сгребающим» толчком.

- Угол кулака и толчок бедер — важные аспекты всех нижних хуков, будь то в голову или в корпус. Закручивающее движение в тазобедренном суставе, распрямление пружины в ноге ускоряют поворот тела и в то же время направляют его слегка вверх, как волну. Таким образом, повернутый под углом кулак и согнутый локоть направляются в том же направлении, куда идет закрут тела. У вас будет чистый удар. Ваш кулак пойдет с такой сметающей силой, что произведет много разрушений.

  Ваш удар будет проникать сквозь защиту противника, расчищая путь для дальнейших действий.

- «Сгребающие» удары в голову наносятся из позиции ожидания (лучше тренируйте их на скоростной груше). Сложите правую руку вверх по направлению к телу, держа предплечье прямо вверх, пока сустав большого пальца не окажется на малом расстоянии от правого плеча. Следите, чтобы правый локоть был прижат к ребрам. Теперь, не двигая ногами, внезапно придайте вашему телу вращение, развернув плечи и бедра, и позвольте вашему кулаку под углом молниеносно вылететь к высокой мишени — подбородку. Все время проверяйте, чтобы ваш кулак двигался на небольшом расстоянии от вашего правого плеча.

- Среди передних хуков «сгребающий» хук — самый короткий и самый взрывной удар. Как только вы овладеете им, ваши руки автоматически будут занимать необходимое положение, когда тело начнет свой специфическим поворот. Тело как бы включает руки в удар.

- Вы можете придумать много атакующих комбинаций, в которых «сгребающие» хуки используются с последующим продолжением другими ударами. Простейшими комбинациями были бы длинный правый прямой в голову (из правосторонней стойки), за которым, в случае неудачи, немедленно следует левый «сгребающий» в голову или в корпус. Подобно этому, неудавшийся длинный прямой в голову вводит вас в положение для правого «сгребающего» в любую мишень. Также, если быстрый противник идет на вас, его скорость может быть такой, что он не будет «глиняной тарелочкой» для вашей «короткоствольной артиллерии». Кроме того, вы окажетесь на короткой и удобной для «сгребающих» ударов дистанции каждый раз, когда прервете атаку противника, ставя блок, лавируя, уклоняясь и т. п.

- «Сгребающие» удары являются вторыми по важности после прямых ударов (по Демпси). Они дают возможность нокаутировать или, по крайней мере, образумить противника, который пытается сблизиться с вами (не забывайте использовать локти, ребра стоп, колени). Они помогают вам быть внутри размашистых атак дилетантов, большинство хуков у которых идут снаружи и помогают вам уводить их вверх или в сторону. Так как все «сгребающие» хуки — короткие, пружинистые удары, то у вас меньше шансов промахнуться, чем при использовании более открытых внешних хуков.

- **ХУК-ШТОПОР**
  Строго говоря, хук-штопор выполняют почти так же, как и прямой удар, с той лишь разницей, что перед самым контактом запястье резко поворачивается. Это крученый, разящий, стремительный удар костяшками пальцев по среднему уровню.

- *Сущность любого хука заключается в том, что боец, нанося удар, поднимает локоть лишь в самый последний*

момент, когда его рука уже в пути.
Это выносит его кулак к цели как раз тогда, когда он входит в контакт с мишенью.

- Выполнение. Из стойки ожидания начинайте поворот плечом, как будто вы собираетесь выстрелить тычок по среднему уровню без подготовительного движения. Но вместо тычка бросьте правое предплечье и кулак вниз, а правый локоть — вверх. Ваш правый кулак пойдет вниз движением штопора, что донесет ваши ударные суставы пальцев прямо до мишени. В момент удара кулака в мишень предплечье должно быть параллельно полу.

- Когда вы наступаете с правым штопором, вы двигаетесь «поворотным шагом» — вперед и слегка вправо, резко разворачивая стопу внутрь. Ваше тело поворачивается на подушечке правой стопы в то время, как правая рука и кулак взрывным движением идут к цели. В момент касания кулака ваша левая нога, приподнятая во время поворота, мощно упирается позади вас.



- Если у вас мощный правый штопор, который к томуже вы можете наносить без подготовки, противник будет очень осторожен в своих угрозах сторожевым левым кулаком. Вы можете использовать хук-штопор, чтобы остано-

вить задний перекрестный удар противника. Более того, если он позволяет своей сторожевой руке слишком далеко зайти вперед, парируя ваш передний правый тычок, ваш хук-штопор можно провести вниз позади этой сторожевой руки и попасть ему в челюсть.

- Правый штопор часто проходит, когда вы вращаетесь влево к противнику, уклоняясь от его прямого.

- Тренируйтесь на легкой подвижной груше, чтобы отработать правильную форму и траекторию удара.

- **ХУК ЛАДОНЬЮ**
  Хук ладонью — это просто быстрый хук раскрытой рукой с ладонью в качестве ударной части.

- Из нормальной позиции правый внешний хук ладонью очень полезен как передний ведущий удар, бьющий позади сторожевой руки противника. Он также полезен как контрудар против переднего прямого удара.

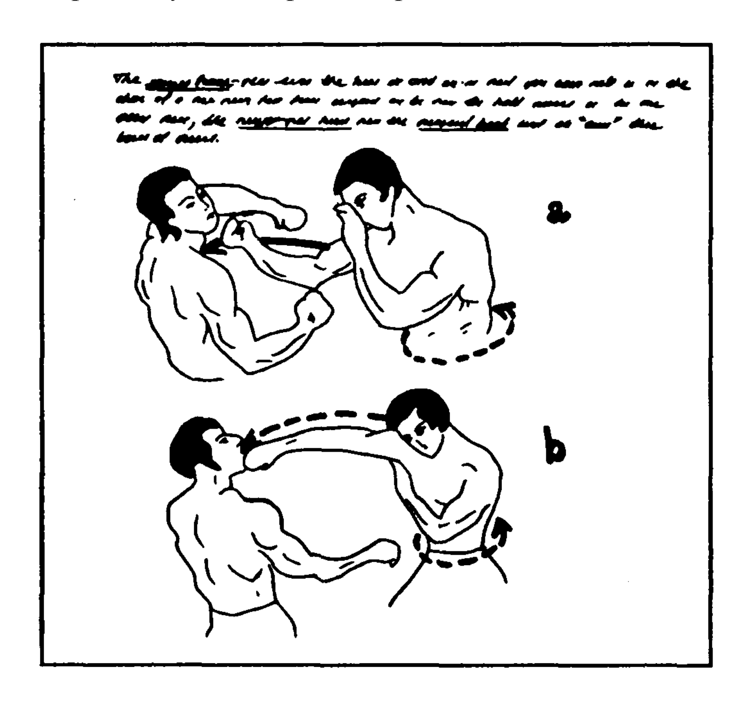
- **АППЕРКОТ**
  Апперкоты обеими руками используются, в основном, на очень близкой дистанции. Существует много возможностей нанести удар, когда вы находитесь в плотном контакте с противником.

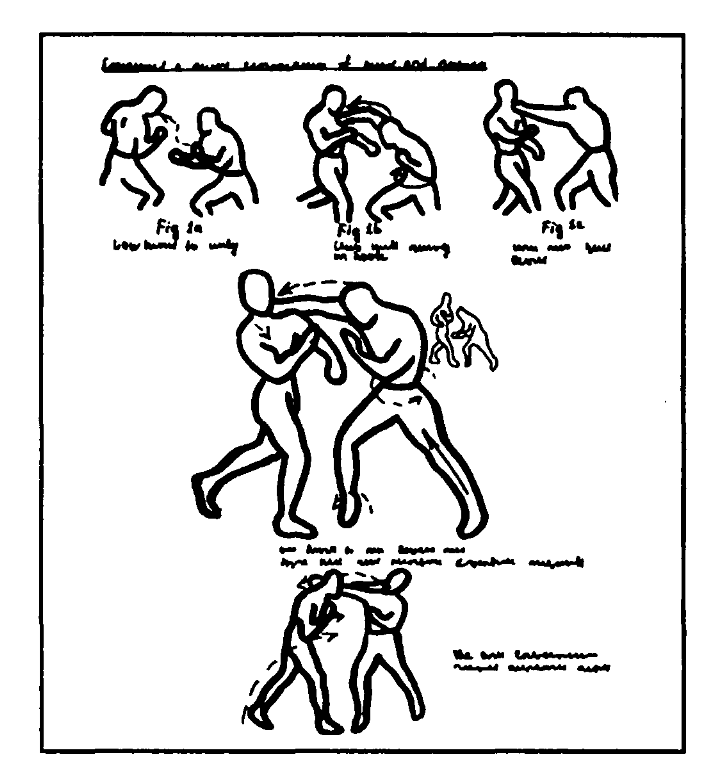
- Апперкот можно использовать, когда противник наклоняет голову и бьет очень длинными ударами. Это должно и вас предупредить от наклонов головы и корпуса до тех пор, пока вы полностью не поймете стиль противника и сможете сами избегать апперкотов.

- Короткий апперкот очень эффективен. Ноги держите согнутыми перед ударом; выпрямляйте их резко, когда посылаете удар. Поднимайтесь на носках и отклоняйтесь немного назад в момент удара, перенося вес тела больше на левую ногу, когда бьете правой, и больше на правую, когда бьете левой.

- Работая с противником, стоящим в правосторонней стойке, и делая апперкот правой ведущей рукой, положите на мгновение вашу левую руку на правое плечо противника для уверенности, что не попадете в трудное положение при возвращении. При этом будьте внимательны и контролируйте положение правой руки противника, не допуская контратаки в левую часть корпуса.

- Апперкот сторожевой рукой (правосторонняя стойка). Сделайте прямой передний правой, затем сделайте шаг вовнутрь с быстрым поворотом головы вправо. Так как противник все еще наклонен вперед в своем ударе, нанесите короткий, резкий левый апперкот в подбородок, поднимая для прикрытия свою правую руку вместе с левой бьющей рукой. Будьте готовы выполнить уклон назад или нырок в случае контратаки противника.





- Левый апперкот сторожевой рукой выполняется опусканием левой руки на пути к цели и «черпающим» движением в челюсть или пах. Ведущая рука отводится назад для защиты, при этом принимается защитная стойка.

- Апперкот становится почти бесполезным для применения против быстрого боксера, который все время стоит прямо и просто атакует скоростными длинными ударами вам в лицо. Тогда вы должны как-то сократить дистанцию и применить этот удар в пах или другое место. Таким методом вы можете утомить противника, в результате чего он совершит какую-либо ошибку.

- Удар можно тренировать на подвешенном мешке, наполненном сухим горохом.

- а) Хук вверх. Вы выкручиваете удар вверх в подбородок человека, который прикрывает лицо, выставив свою руку вперед. Используйте энергичный поворот бедра (смотрите описание хука-штопора).

  б) Горизонтальный хук (хук вперед). Делайте его над или вокруг сторожевой руки противника. Это почти тычок согнутой рукой. Помогайте ему напряжением и толчком тела (смотрите описание «сгребающего» хука).

- **КОМБИНАЦИИ УДАРОВ**

  Хороший западный боксер бьет из любого положения, под любым углом. Каждый удар выводит его в позицию для следующего удара. Он всегда устойчив. Чем более эффективные комбинации имеет боец, тем больше противников разных типов он может победить.

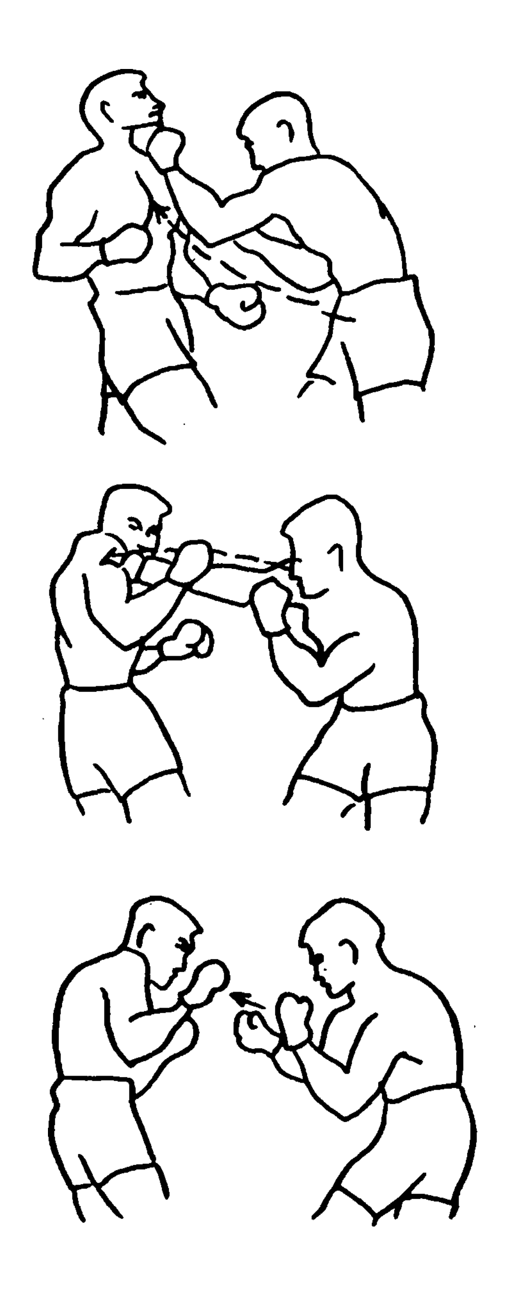
- Следующие наблюдения являются справедливыми для всех типов ударов.

  Бейте как можно прямее. Шагайте внутрь, когда бьете. Следите, чтобы вы доставали противника. Не показывайте своих ударов.

  Если вам приходится разворачивать кулак определенным образом для какого-то специального удара, делайте это так, чтобы не предупредить противника. Бой начинайте от центра, всегда будьте в устойчивой стойке, чтобы вы могли применить любой удар. Не перегружайте вашу мишень ударами. После комбинации сразу возвращайтесь в позицию ожидания. Заканчивайте серию ударов ведущей рукой.

- Ведя бой на длинной дистанции, делайте разведывательные тычки ведущей рукой, а перекрестные удары — сторожевой. В ближнем бою используйте хуки, удары сторожевой рукой в корпус и апперкоты.

- Качнитесь немного во время удара. Тяжелый удар надо наносить из жесткого основания, легкие удары наносятся боксером стоя на носках.



- Ведя бой на длинной дистанции, делайте разведывательные тычки ведущей рукой, а перекрестные удары — сторожевой. В ближнем бою используйте хуки, удары сторожевой рукой в корпус и апперкоты.

- *Качнитесь немного во время удара. Тяжелый удар надо наносить из жесткого основания, легкие удары наносятся боксером на носках.*

- *Научитесь сдерживать свою мощь, пока не возникнет выгодный для атаки момент.*
  Не тратьте энергию попусту. Если противник идет на вас, уклоняйтесь от ударов и контратакуйте прежде, чем он выйдет из контакта.

- Держитесь свободно и расслабленно во время боя. Развивайте скорость, чувство времени и дистанции путем проведения многих поединков, со всеми типами спарринг-партнеров. Параллельно с этим тренируйте уверенность. Бейте смело и сильно.

- **БОРЬБА**

Броски

1) Боковой бросок.

2) Боковой реверсивный бросок.

3) Одиночная подножка и падение.

4) Двойная подножка.

5) Сметающая подсечка правой ногой (с переходом или без в правую или левую стойки).

6) Подхват.

Замки на суставы

Замки на суставы могут проводиться стоя или лежа на земле как лишающие подвижности приемы.

1) Внешний замок подмышками (в левой или правой стойке).

2) Замок на запястье.

3) Обратный замок на запястье.

4) Обратный скручивающий замок на запястье (к двойному замку двух рук).

5) Замок лежа поперек руки.

6) Одиночный замок на ногу стоя.

7) Одиночный замок на ногу лежа.

8) Одиночный замок ноги и спины.

9) Двойной замок ноги и спины.

10) Захват пальцев ног со скручиванием стопы.

Удушения

1) Удушение со стороны спины.

2) Удушение с наклоном головы вниз.

3) Боковое удушение.

Подлые приемы

1) Захватить за волосы в ближнем бою... для контроля.

2) Наступить на ногу в ближнем бою.... для увечья.

3) Ущипнуть, укусить, потянуть за ухо... для освобождения от захвата...

4) Захватить за мошонку... для нанесения травмы или для освобождения.

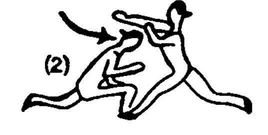
Приемы сбивания с ног

1) Одиночная подсечка круговым шагом.

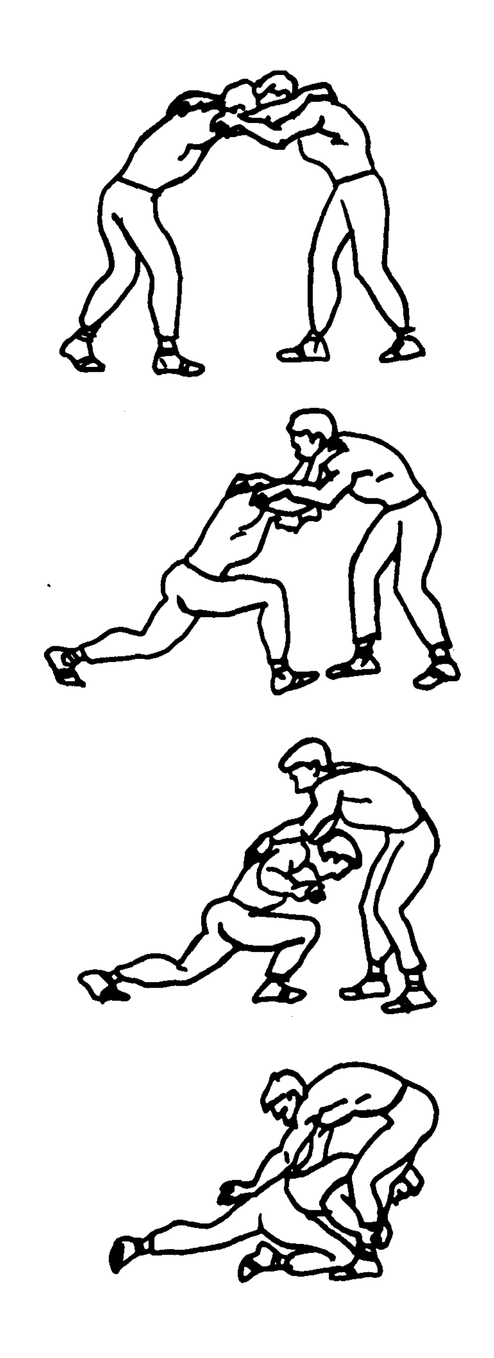
2) Подсечка ногой при опускании вниз на шаге..

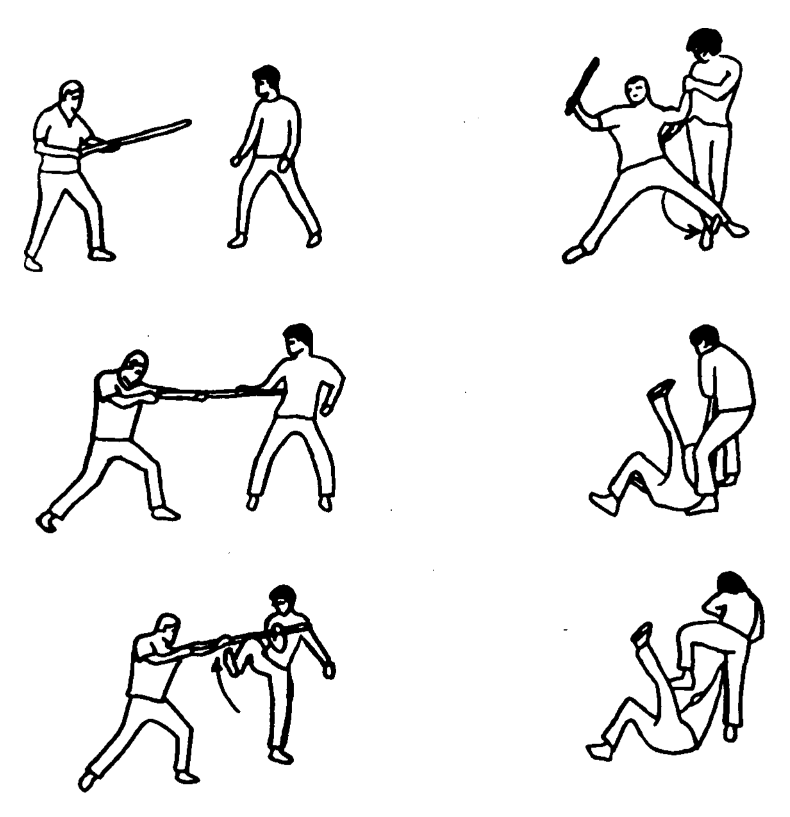
3) Подсечка ногой на шаге назад.







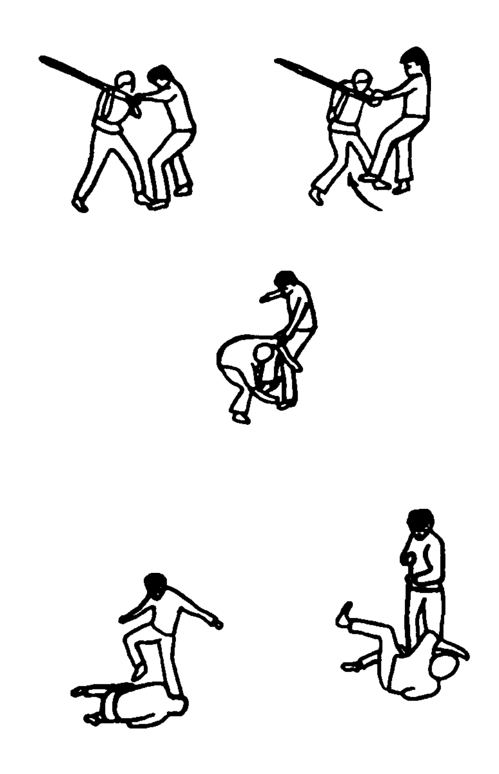




- *Оцените удар противника. Заставьте его промахнуться и войдите внутрь его защиты с помощью нырков, скольжений, финтов или «прилипания» контролирующей рукой.*

- *Все элементы атаки подбираются таким образом, чтобы провести ее в рамках выбранной стратегии, с использованием обманных движений, с высокой скоростью и адекватной раскладкой по времени. Для этого необходимо очень точно и правильно оценивать ситуацию боя.*

- *Из-за многих вариаций поединок—это осторожная игра, требующая от бойца максимальной собранности и обострённой интуиции.*



Что надо делать

1) Всегда передвигайтесь.

2) Будьте готовы контратаковать.

3) Развивайте движения, подобные кошачьим.

4) Навязывайте противнику свою манеру движения.

5) Будьте агрессивны, заставляйте противника думать о защите.

Чего не надо делать

1) Не скрещивайте ноги.

2) Не выставляйте руки слишком далеко.

3) Не преследуйте противника.

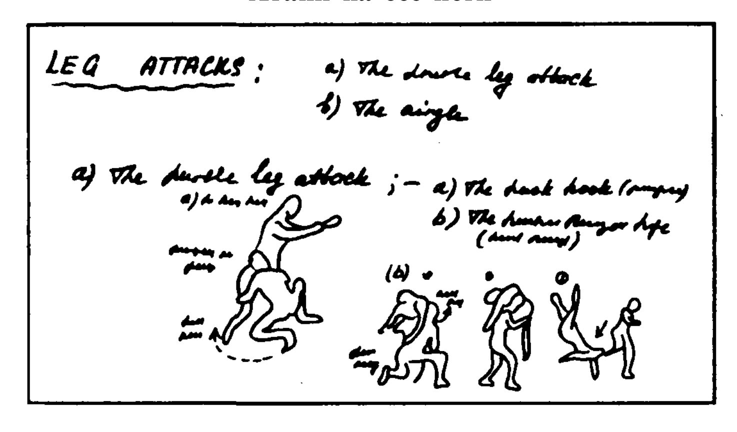
4) Не полагайтесь на быстрое поражение противника,

будьте готовы к длительному бою, ждите возможности использовать другие его раскрытия,

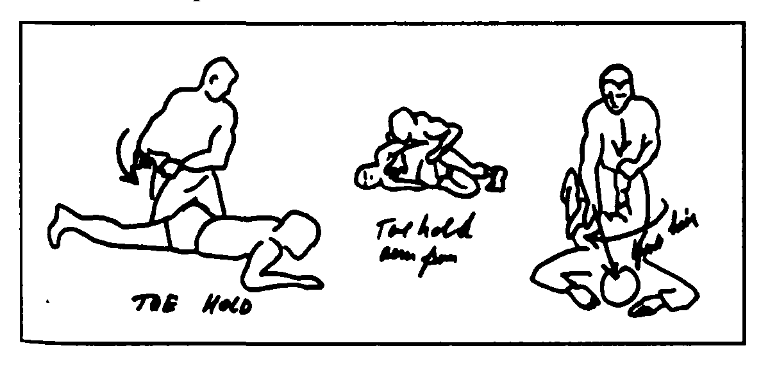
5) Не позволяйте противнику кружить вокруг вас.

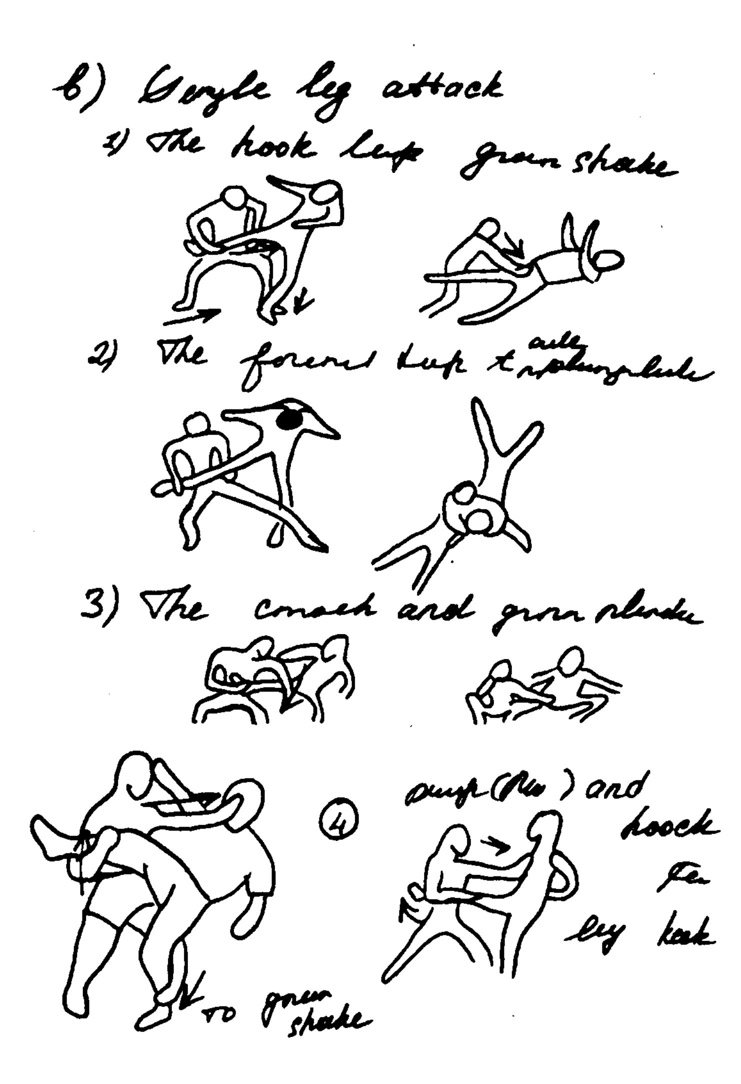
- *Финты — настоящие ловушки, и если противник пытается провести защиту, поддавшись на уловку, мастер извлекает преимущество из создавшегося положения и наносит удар по раскрывшемуся участку тела.*
- *Из-за многих вариаций поединок—это осторожная игра.*
- *Все атаки должны быть мощными и скоростными, но при этом предельно экономными.*

Атаки на обе ноги

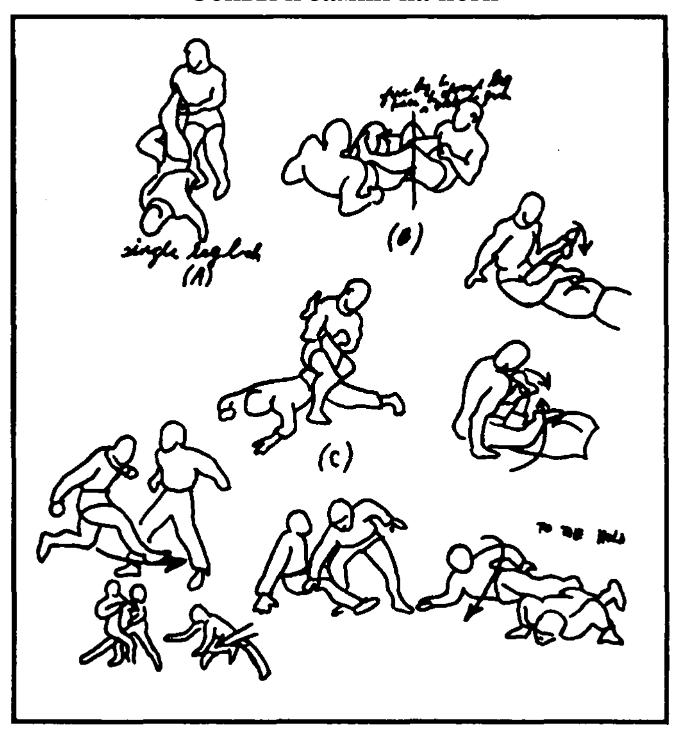


Удержание с замками на пальцы ноги

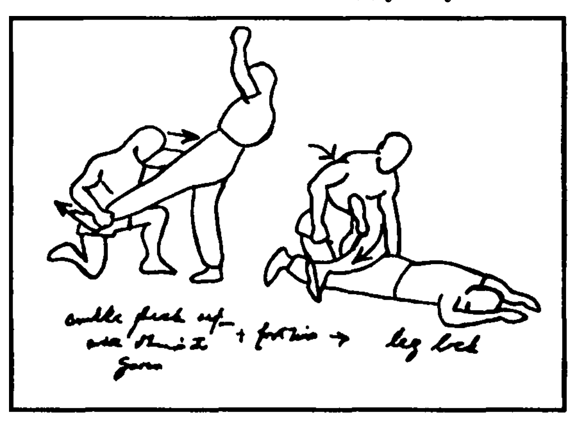


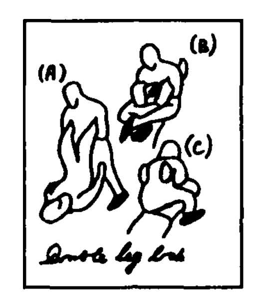

b) Single leg attack
1) The hook lift groin shake
2) The
3) The
4
and
hook
leg kick
to groin shake

Сбивы и замки на ноги



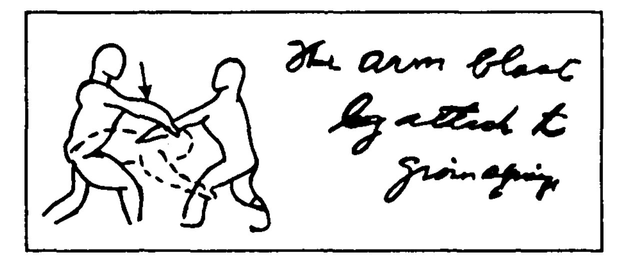
Сбив и замок на одну ногу



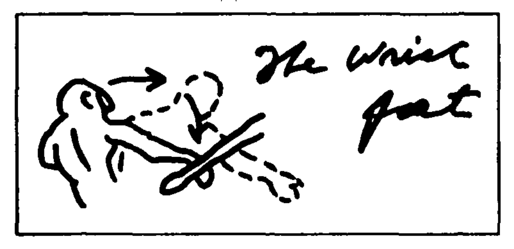


Замки на обе ноги

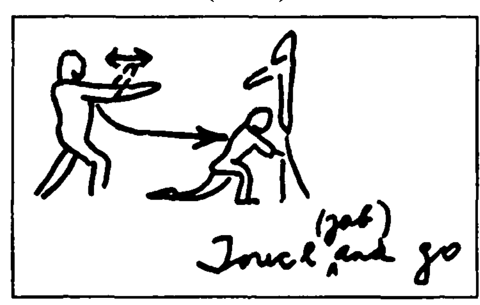
Взрывное нападение



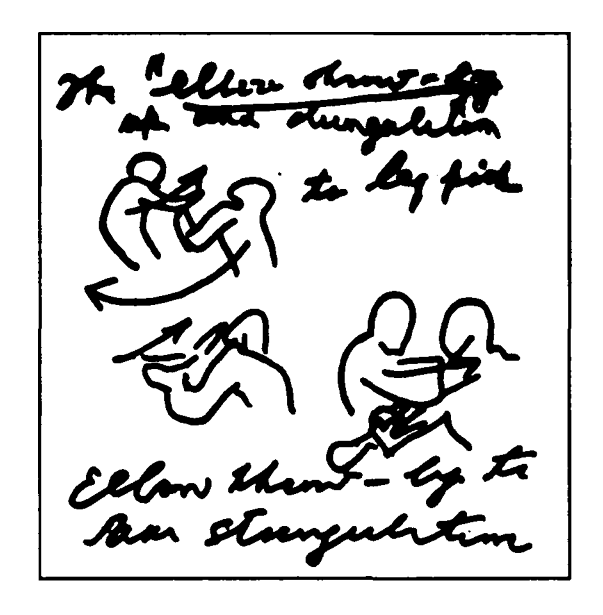
Обход запястья



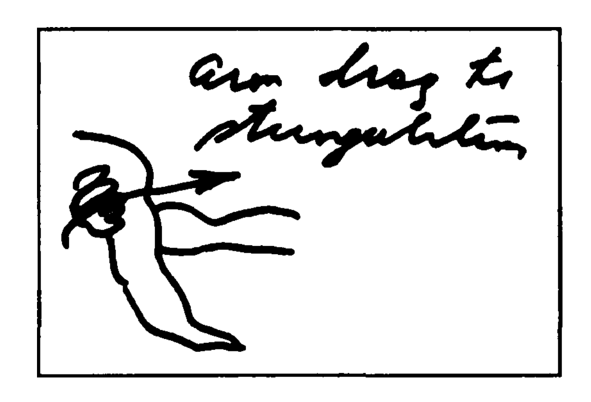
Тычок (джэб) и вход

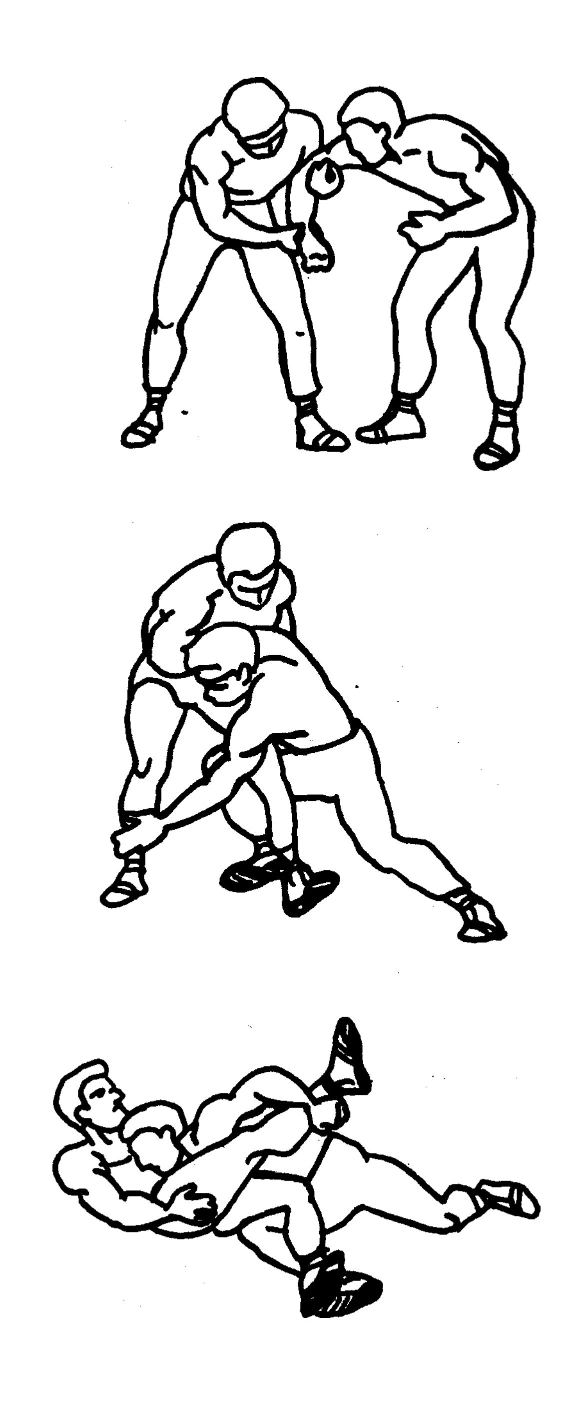


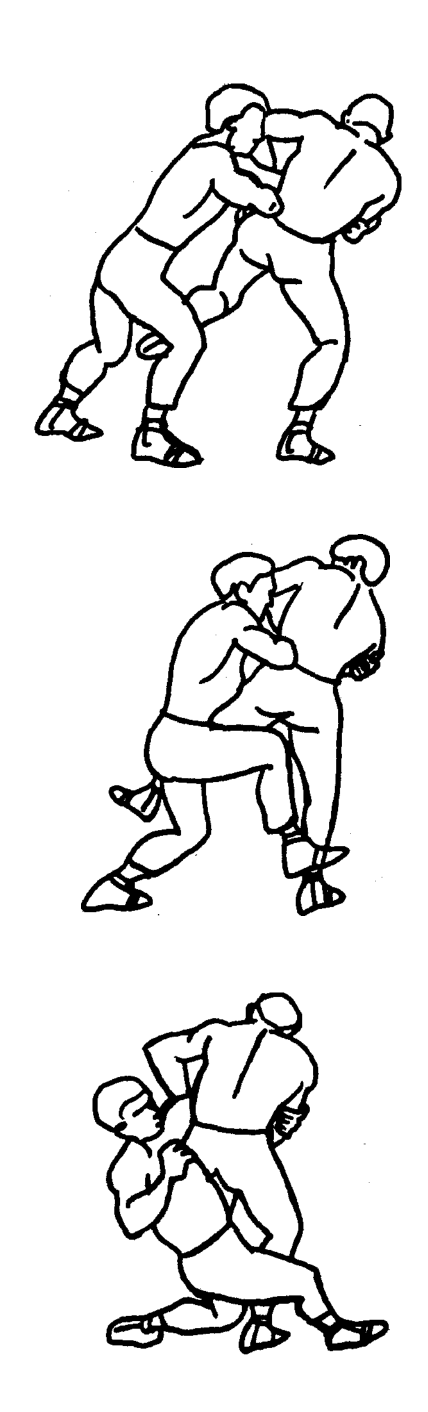
Выбивание локтя



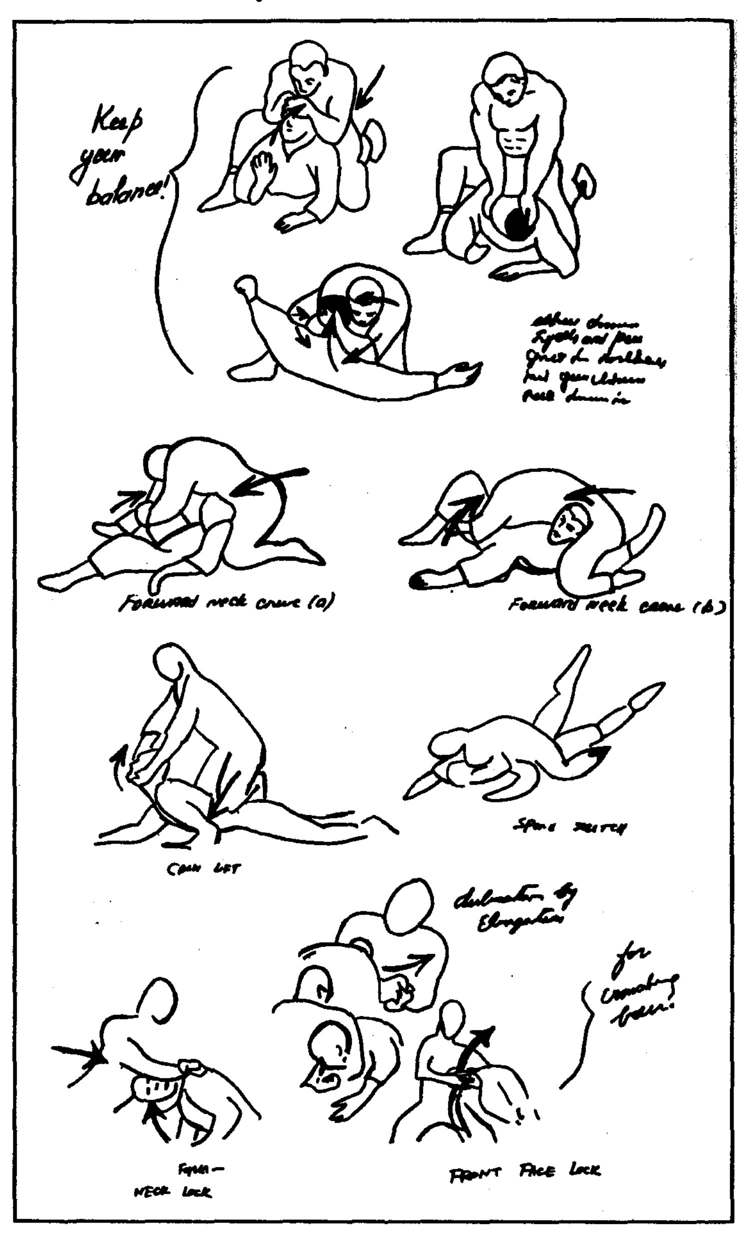
Вытягивание плеча



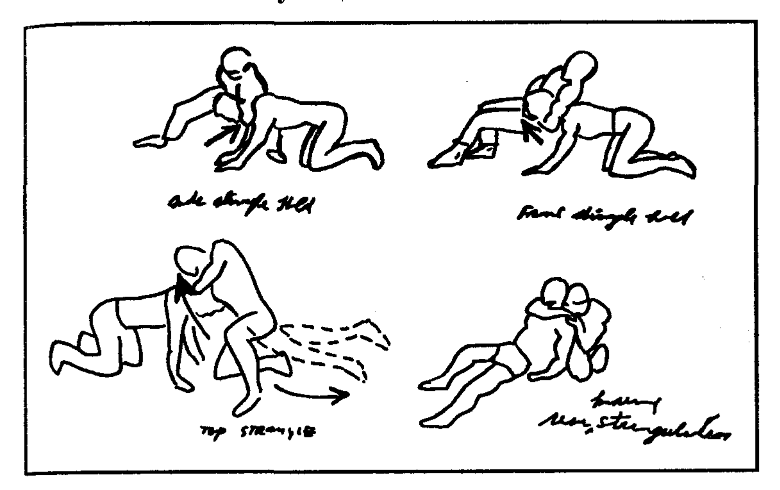




Манипуляции с головой и шеей

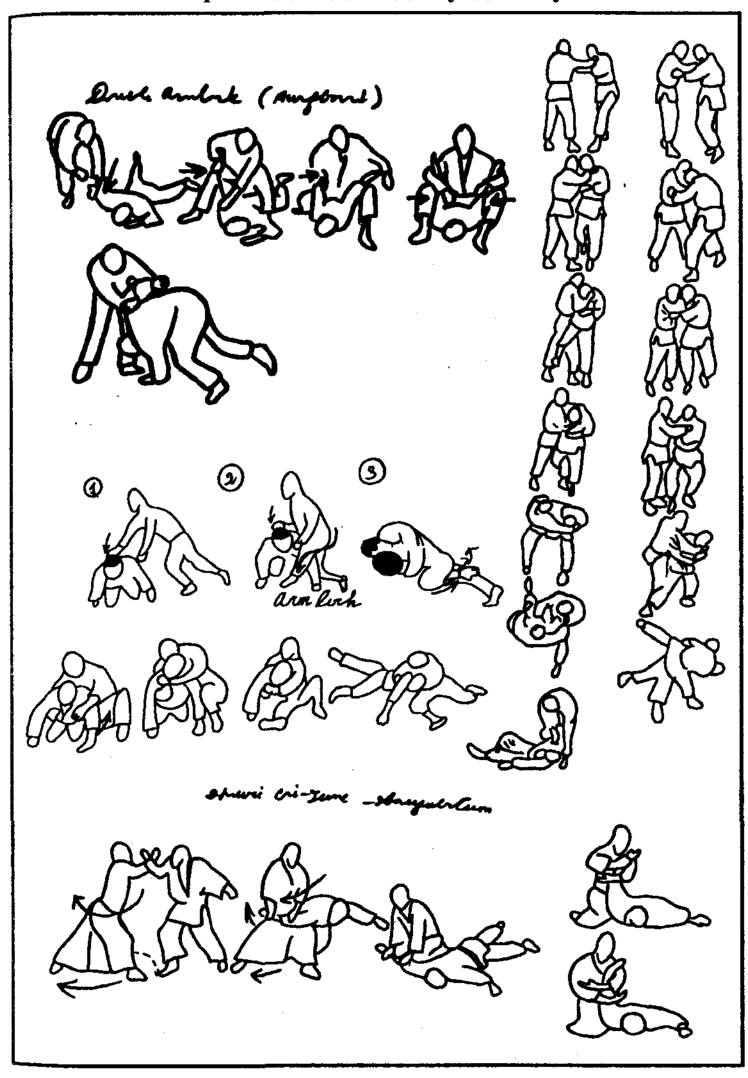


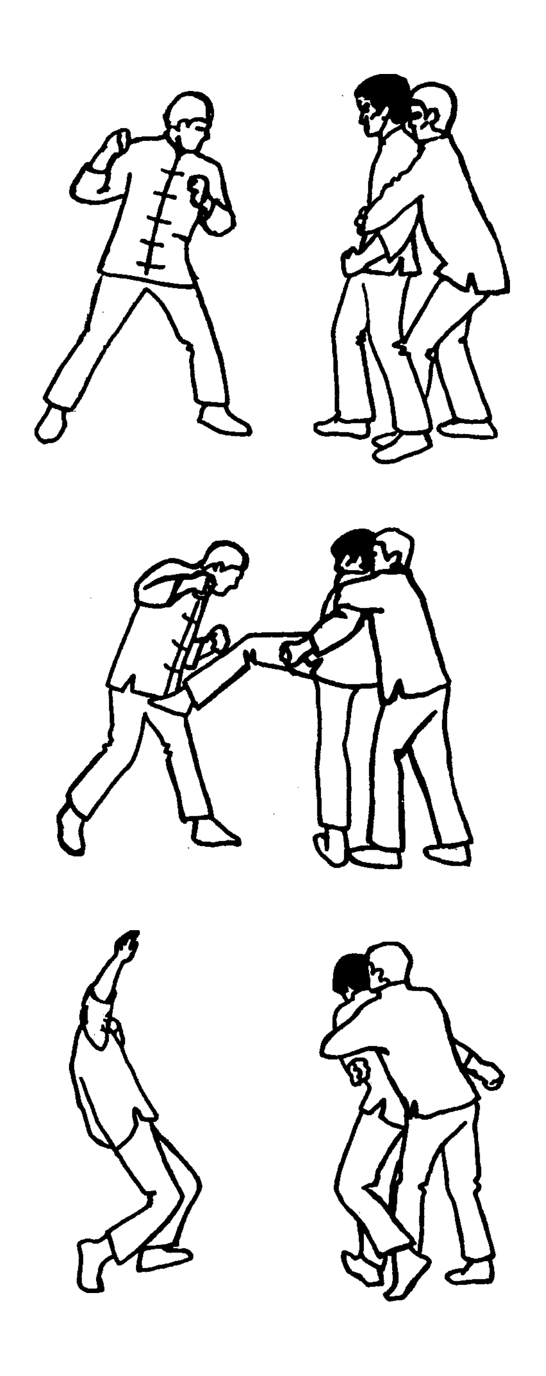
Манипуляции с головой и шеей

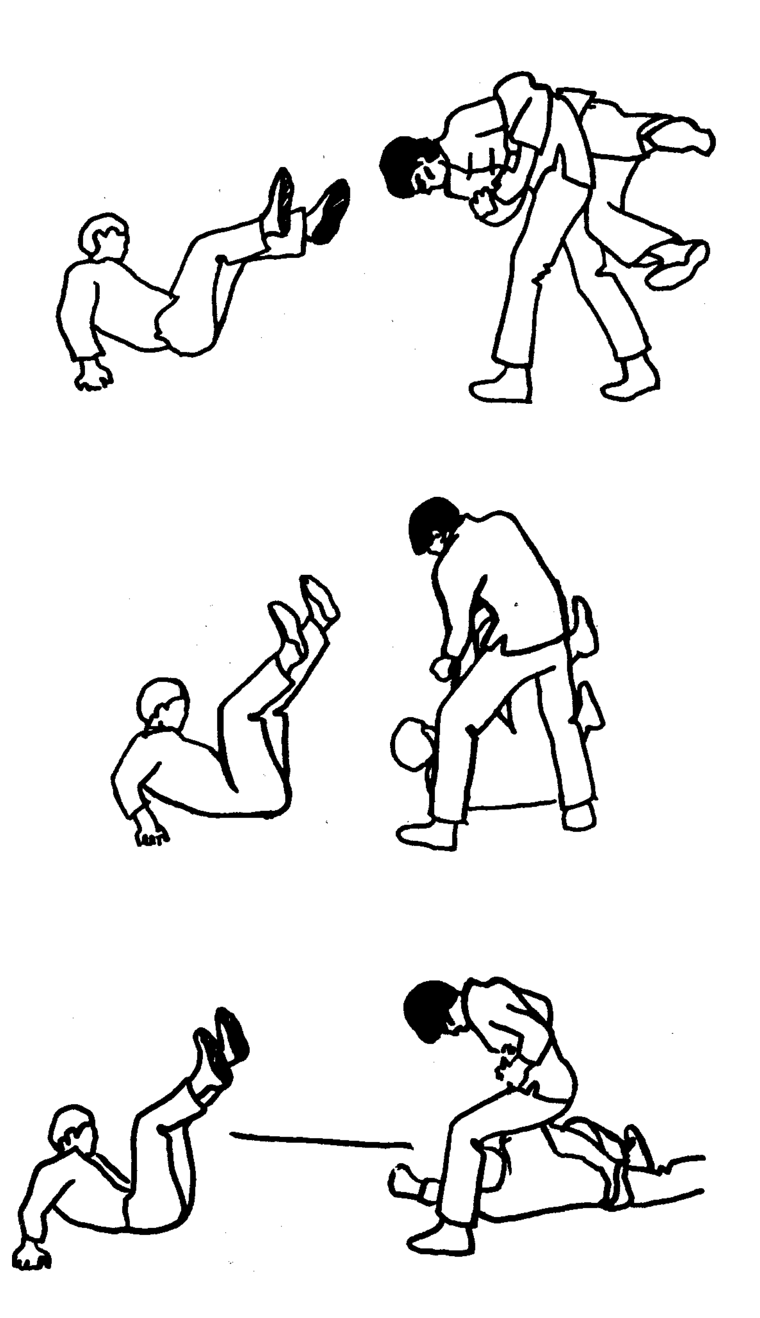


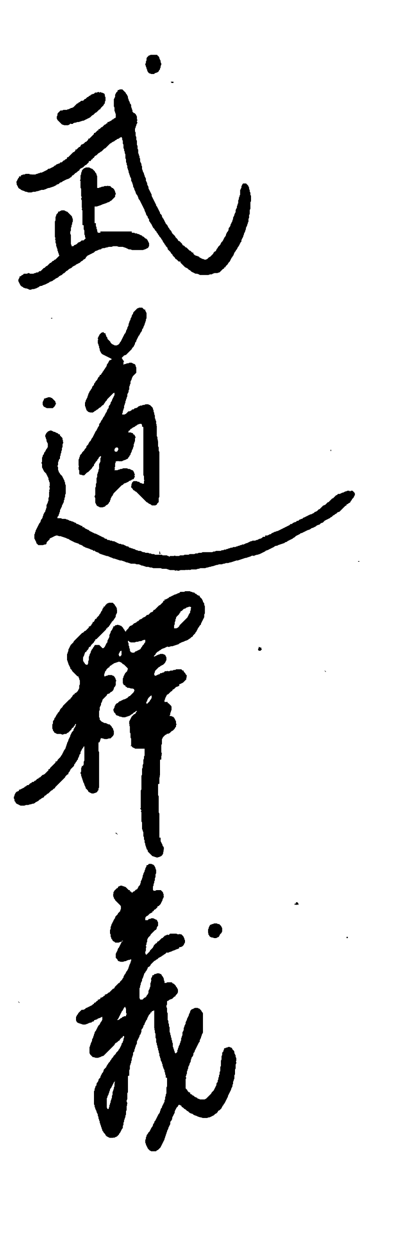
Манипуляции с головой и руками




1
2
3
Arm lock






武道釋義

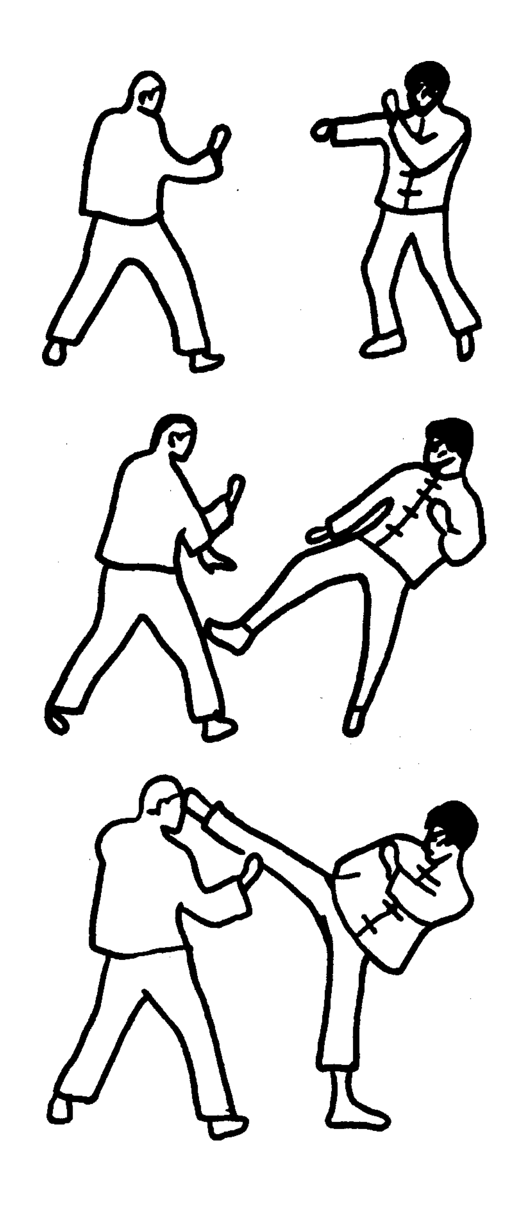
ПОДГОТОВКА

...Интеллект иногда определяют как способность индивидуума приспособиться к окружающей среде или приспособить окружающую среду к своим нуждам.

ФИНТЫ

- Чтобы свести к минимуму опасность контратаки, передние удары почти всегда следует предварять финтами.
- Слегка махнуть рукой, топнуть ногой, внезапно крикнуть и тому подобное — все эти действия могут стать причиной рассеивания внимания, достаточного, чтобы существенно ослабить реакцию противника. Этот механизм называют уровнем рефлекторного поведения, и даже многие годы атлетического опыта не могут избавить от воздействия такого рода стимулов.
- Однако, никакой финт нельзя считать успешным, если он не вынудит противника двигаться. Чтобы быть успешным, он должен походить на атакующее движение.
- Хорошие финты обманчивы, выразительны и угрожающи. Можно сказать, что JKD основано на финтах и действиях, связанных с ними.
- Финт — это обманный удар, который приглашает и искушает противника сделать соответствующее парирование. Как только соперник парирует, рука бойца уходит от парирующей руки, а реальный удар делается в открытую линию другой рукой. Финт — это комбинация фальшивого удара с реальным.
- Фальшивый удар — это полувыпрямленная рука с легким движением вперед верхней части тела. Реальный неуловимый удар делается с выпадом. Фальшивый удар должен казаться настолько реальным, чтобы напугать противника и заставить его среагировать. Он должен казаться реальным, чтобы убедить противника в необходимости парирования.
- Финты следует делать более-менее выпрямленной рукой-(быстро, но четко), если они предшествуют ударам ногами или длинным перемещениям вперед. Если они дела-

ются после парирования, и противника можно достать без выпада, держите руку слегка согнутой и оставайтесь хорошо прикрытым перемещением или сторожевой рукой.



- Преимущество финтов состоит в том, что атакующий начав выпады с финтов, получает существенный выигрыш в расстоянии. Он сократит добрую его половину финтом, и тогда второму движению придется преодолевать только оставшуюся половину пути. Он выиграет расстояние, начиная атаку с финта, и одновременно выиграет время, вызвав у противника отвлекающее его парирование на своем пути к цели.

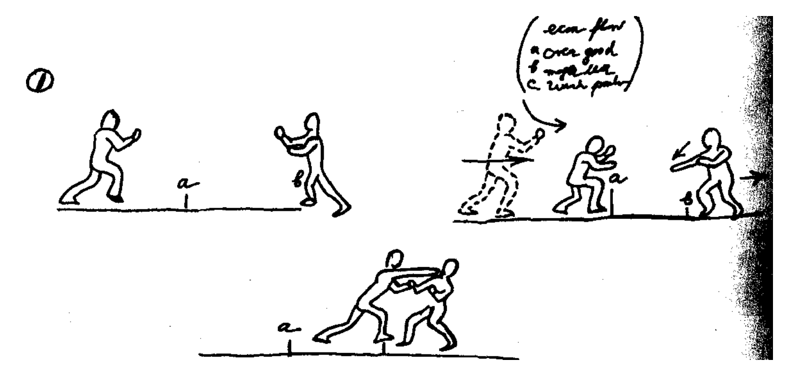
•

- Финты — существенная часть атаки. Чем чаще можно застать противника незащищенным, напряженным, потерявшим равновесие из-за ваших финтов, тем лучше.

- *Скорость выполнения финта зависит от реакции на него вашего противника.*

  Таким образом, финтование, подобно скорости ударов и дистанции, должно регулироваться в зависимости от реакции вашего противника.

- Первый и второй финты можно выполнять боковыми (внутрь-наружу, наружу-внутрь) или вертикальными (высоко-низко, низко-высоко)движениями одной рукой или двумя в комбинации.



- Финт—это обманный удар, который приглашает и искушает, вынуждая противника действовать.

- Первое движение, финт, должно быть длинным и глубоким, достаточно проникающим, чтобы вызвать парирование. Второе движение—удар, должно быть быстрым и решительным, не оставляя противнику, попавшемуся на обман, никакой возможности уйти. Таким образом, ритм финтов — длинный-короткий.

- Даже при выполнении комбинированных атак с двумя финтами глубина первого финта должна заставить противника перейти к защите. Но так как на этой стадии выполнения движения сокращаются, второй финт не может быть таким же длинным. Нет ни места, ни времени так делать. Следовательно, ритм или каданс двухфинтовой комбинированной атаки будет таким: длинный-короткий.

- Более совершенный ритм финтования можно описать как короткий-длинный-короткий. Цель этого варианта состоит в том, чтобы заставить противника поверить, что второй финт — длинный — есть конечное действие комбинированной атаки, и вызвать тем самым парирование.

- Говоря «длинный», мы не имеем в виду медленный. Проникая глубоко по направлению к противнику, финт должен быть быстрым. Комбинация скорости и проникновения — это как раз те факторы, которые вызывают желаемую реакцию защиты.

- Если противник не реагирует на финты, рекомендуется применять атаку одним из прямых ударов или же другим простым движением.

- Выполнение сначала нескольких реальных, экономичных, простых атак делает последующие финты более эффективными. Противник не будет знать, что последует—финт или простая атака. Эта тактика особенно эффективна против менее подвижного противника, у которого труднее вызвать ответную реакцию. Эта же тактика может побудить и быстрого противника вступить в борьбу.

- Финты могут применяться при проведении ложных атак, чтобы парировать контратаку противника и нанести ответный удар или сделать быстрый отход.

- **Задачи финтов:**

  1) Открыть линию, по которой вы намерены атаковать.

  2) Заставить противника заколебаться и, воспользовавшись этим, немедленно сократить расстояние.

  3) Вызвать финтом парирование, заманить в ловушку и ударить. Или отложить атаку и ударить противника при его движении назад.

- **Введение финта:**

  1) Как прямой удар.

  2) Как обманный удар.

  3) Для отвлечения внимания.

  4) Для овладения вниманием.

  5) Для натиска.

  6) Как сильный натиск.

  7) Как сбивающее действие.

  8) Как останавливающее действие (иммобилизация).

- **Парирования с целью уклонения:**

  1) Простое.

  2) Круговое.

  3) Встречное или изменяющееся.

- Парирования с целью уклонения могут быть одиночными, двойными или множественными.

- **Выполнение**

  Примите стойку ожидания. Приближайтесь медленно. Во время движения быстро согните ведущее колено. Это создаст впечатление, что руки движутся так же, как и ноги. На самом деле руки следует держать расслабленными и готовыми для проведения действий ведущей рукой.

- Сделайте небольшое движение вперед верхней частью тела, сгибая переднее колено и двигая немного вперед ведущую руку. Во время продвижения сделайте длинный шаг вперед ведущей ногой, как в быстром перемещении, и тычок ведущей рукой, не ударяя противника (во время передвижения будьте сверхчувствительны к возможной контратаке, будьте экономны). С такого близкого расстояния, вернув ведущую руку назад, нанесите ею тычок в подбородок противника.

- Другой эффективный финт — короткий наклон тела над толчковым бедром при движении вперед.

- Финт шагом внутрь (наружу) имитирует шаг вперед как бы для тычка ведущей рукой. Но вместо этого нужно шагнуть наружу за счет поворота этой же ноги. Затем шагнуть внутрь, как бы для финта, и ударить ведущей рукой в подбородок. Затем немедленно отступить. Продолжайте отработку, делая один раз финт, а другой раз проводя передний в голову. Если возможно, сочетайте передний в голову с прямым в подбородок сторожевой рукой.

- **Другие финты**

  1) *Финт-тычок ведущей рукой в голову.*

  2) *Финт-тычок ведущей в живот и тычок в лицо.*

  3) *Финт-тычок в лицо, финт сторожевой в лицо и затем тычок ведущей в подбородок.*

  4) *Фальшивый прямой сторожевой в челюсть и хук ведущей в корпус.*

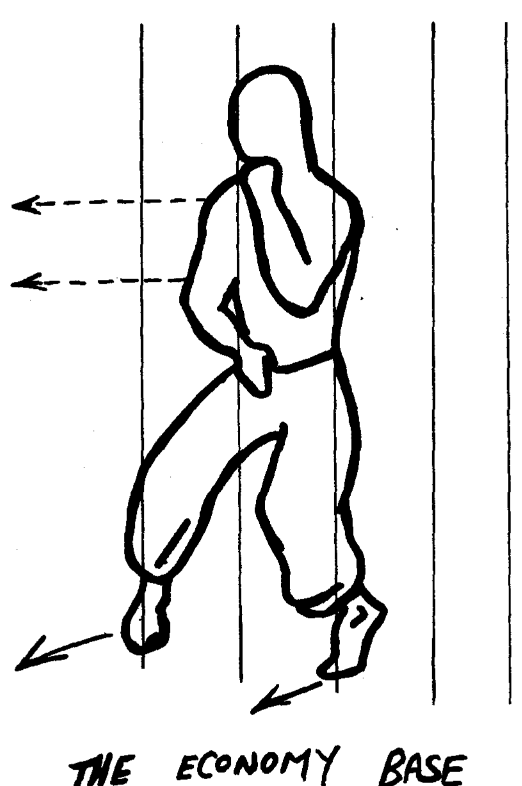
  Замечание. Сравните изложенное выше с финтами ногой. Изучите описанные ранее финты головой.

- *Первый финт необходимо выполнять с такой силой, чтобы убедить противника в реальности удара и навязать ему защитное движение,*

- *Тщательно прочувствуйте дистанцию и правильную, уравновешенную позицию...*

ПАРИРОВАНИЕ

- *Парирование — это внезапное движение руки изнутри или снаружи на идущий удар, чтобы отклонить его от первоначального пути. Это легкое, свободное движение, зависящее скорее от выбора момента, чем от силы. Удар никогда не парируют до последнего момента и всегда, когда он близок к телу.*



Парирование



- Существует три вида парирования: простое, полукруговое, круговое — каждое на одно нападающее движение.

- *Парирование — это легкое, свободное движение, зависящее от выбора момента.*

- Если движения атакующего широки и плохо направлены, простое парирование будет хорошим ответом (не забудьте о встречном ударе). Простое парирование используют без ограничений, так как оно является инстинктивным движением. Поэтому надо позаботиться, чтобы оно было правильно скоординировано и в полной мере выполняло защитную функцию. Избегайте парирования рваных и хлестких движений, всегда помните о простоте. Изучайте восемь защитных позиций.

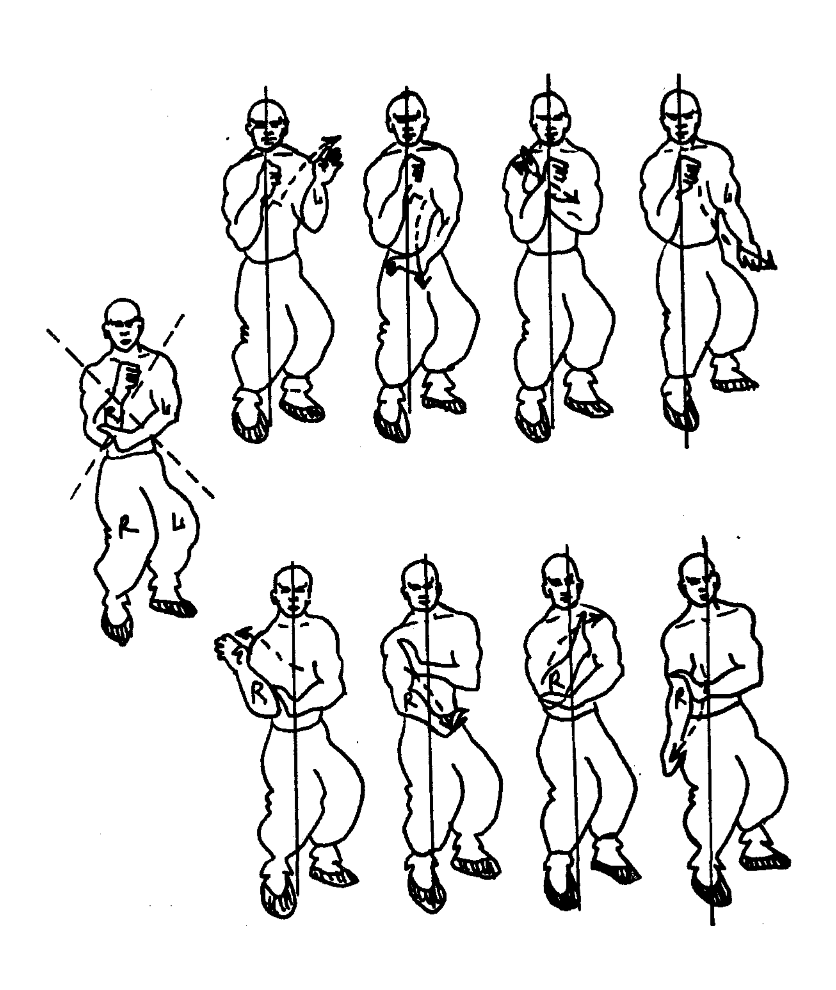
- Целью парирования является применение отводящего движения, достаточного, чтобы защитить вероятную область поражения. Если вы переусердствуете (т. е. выдвинете руку слишком далеко в сторону), вы немедленно окажетесь уязвимы для непредвиденных атак.

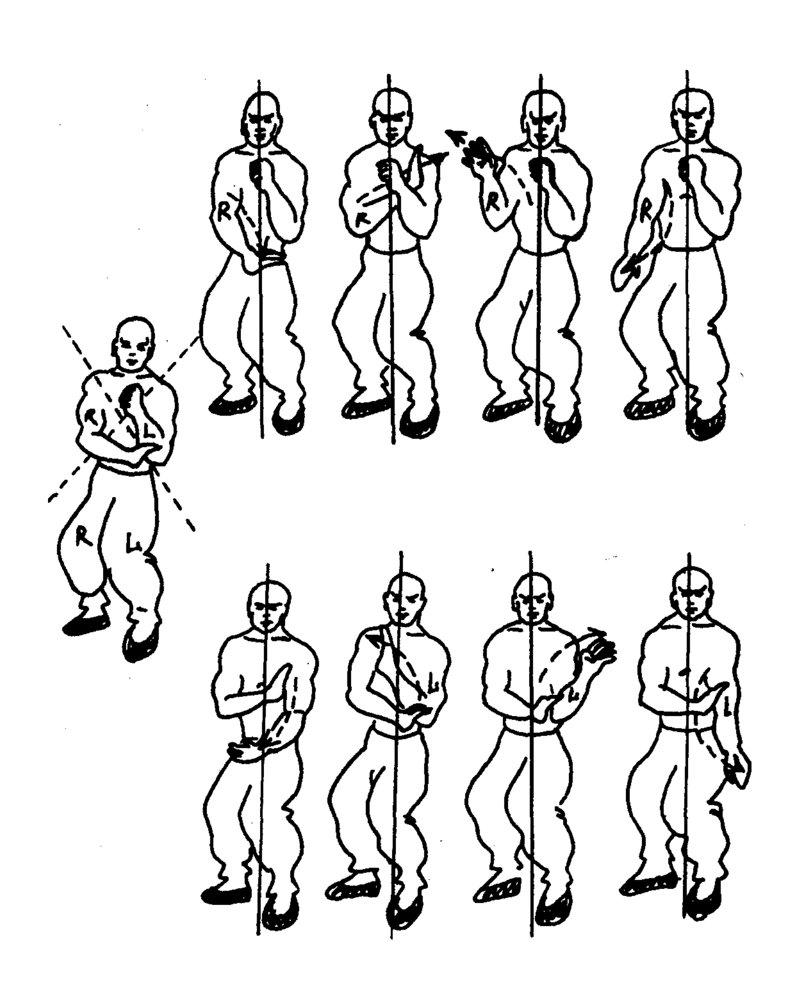
- Парировать удар — это значит не только заставить противника открыться, но также и изменить направление его удара. Помните, парировать лучше позже, чем раньше.

- Парирование — чрезвычайно полезная форма защиты. Оно легко изучается, легко выполняется, и его следует использовать всегда, когда это возможно. При этом появляются открытые места у противника, что весьма существенно для контратак.

- Парирование — более чистая форма защиты, чем блокирование, которое использует силу, подвергая травмам ткани, нервы, кости. Блокирование надо использовать только тогда, когда это необходимо, так как оно ослабляет тело, расходуя, а не накапливая энергию. Ведь хорошо нанесенный удар, даже если он блокирован, нарушает равно-

весие, предотвращает возможность контрударов и создает открытые места для других ударов.





- Успешные парирования выполняются путем помещения защитной руки на пути удара так, что если в ударе будет сила, он скользнет в сторону.
- В дальнейшем, когда боец овладел техникой отведения

ударов ногой или рукой, через контакт, который возникает в процессе парирования, он должен научиться предугадывать реакции соперника.

- *Уводите удар от мишени по кратчайшему пути.*
- Используйте парирование только против реальной атаки, ведь за фальшивыми атаками противника могут следовать действительные и непредсказуемые удары.
- Упражнения. Учитель направляет удары в различные части мишени. Ученик следует этим движениям и останавливается, когда останавливается учитель, парируя только реальные атаки. Затем учитель делает только угрозы, но ученик не должен отвечать на них. Парирование применяется только тогда, когда приходит реальный удар. Эта процедура учит начинающего парировать только в самый последний момент.
- Против простого парирования (то есть боковой постановки рук) всегда можно применить атаку с отрывом от противника (по другой линии).
- Делайте контрпарирование так, чтобы приноровиться к ритмичному парированию противника. Ваша рука при этом не должна уходить слишком далеко вправо или влево. Просто закройте линию или уведите руку противника, оставляя достаточно места, чтобы достичь мишени.
- Ритмичное парирование в единоборстве с резким и мощным противником по возможности необходимо завершать быстрым возвратом рук.
- Полукруговые парирования — это те, которые идут с высокой линии боя, чтобы увести атаку, направленную в нижнюю линию, или с нижнего уровня на верхний. Они описывают полуокружности.
- Парирование 8 (нижнее наружу) и 7 (нижнее внутрь) используются для защиты от атак, направленных в нижнюю

линию, но по тактическим принципам их можно заменить парированиями 6 (высокое наружу) и 4 (высокое внутрь). Изучайте парирования в фехтовании.

- Выступая против очень быстрого бойца, бойца с явным преимуществом в росте, или обладающего опасным ударом, часто необходимо отступить назад во время парирования. Парируя с шагом назад, надо начинать с шага уже отставленной назад ноги. Другими словами, парирование должно формироваться одновременно с шагом назад, а не после того, как он был сделан. При круговом парировании захватывается запястье атакующего и отводится от первоначальной линии движения, уводя удар от мишени.
- Шаг назад, как защитное движение, всегда должен соответствовать длине атакующего движения противника, то есть быть таким, чтобы в случае необходимости обеспечить успешное парирование или уход.
- *Круговое парирование подхватывает запястье атакующего и отводит его от начальной траектории движения, уводя тем самым от мишени.*
- Уводите удар от мишени по кратчайшему пути (плечи должны быть расслаблены). Контрудар 6 делается движением руки по часовой стрелке, тогда как контрудар 4 потребует вращения против часовой стрелки.
- Круговое парирование, используемое по высокому уровню, начинают из под руки противника. Преимущество кругового парирования по сравнению с простым парированием или парированием с ударом состоит в том, что оно прикрывает большую площадь мишени, и его трудно обогнуть. Оно медленнее простого парирования, однако время, потраченное на придание скорости круговому парированию, окупится сторицей.
- Используя круговое парирование, следите за тем, чтобы рука описывала правильную окружность и возвра-

щалась в исходное положение. Не начинайте и не заканчивайте парирование слишком рано, так как ваша рука должна следовать за рукой противника и встретить ее как раз у цели.

- Пользуйтесь круговым парированием, чтобы сбить с толку противника, который финтует.
- Составные парирования объединяют два или более похожих парирования и их различные комбинации.
- Смешивайте и чередуйте разнообразные парирования, чтобы противник не мог составить план атаки. Привычка реагировать на атаку одним и тем же парированием несомненно попадает в зону внимания наблюдательного противника. Поэтому лучше менять типы парирований как можно чаще, все время держа его в догадках. Это заставит атакующего сомневаться, и, следовательно, его нападение будет уже не таким уверенным и проникающим.
- Что делает парирования или блоки эффективными? Это положение тела и работа ног (движения внутрь, вращения и т. п.). Все это облегчает также и контратаку.
- Следите за контрударами противника.
- Попробуйте использовать в поединке сметающие парирования на пути движения противника (легкие, естественные движения).
- Тренируйте парирования со всеми видами уклонов, перемещений, скольжений, раскачиваний, нырков, резких отходов назад, против возможных ударов ногами или комбинаций ударов ногами или руками. Не забывайте постоянно угрожать противнику различными вставками и переменами направления движений, пребывая все время в позиции ожидания.

МАНИПУЛЯЦИИ

- **СБИВ**

  Если противник исключительно быстр и не реагирует на финты, можно использовать сбив.

- Сбив — это решительное движение руки против определенной части тела противника с целью сбить ее в сторону или вызвать определенную реакцию. Обычная для всех реакция — отбить удар назад — даст вам преимущество, состоящее в возможности опередить противника.

- Из-за расстояния сбив нельзя делать по желанию. Надо выждать благоприятную возможность и воспользоваться ею. Постоянное изменение положения руки противника, часто в форме полуфинтов или фальшивых атак, приведет эту руку как раз в пределы досягаемости сбива.

- Сбив, сопровождаемый прямой атакой, может быть успешным. Сбивы обычно вызывают прикрывающее движение со стороны, куда была сбита рука. Это делает прямую атаку трудной. Поэтому рекомендуется извлекать пользу из таких реакций путем сопровождения сбива непрямой или составной атакой. Сбив надо делать из нормальной защитной позиции по линии, на которой находятся руки. Если изменение их положения заставляет сделать сбив по другой линии, то такое действие будет называться измененным сбивом.

- *Подходящую возможность нужно терпеливо ожидать и мгновенно схватывать.*

- Делайте сбив резко и как можно ближе к руке. Есть три цели для сбива руки:

  1) Открыть линию защиты силой или, сделав хрупкой «внутреннюю пружину» противника, предотвратить его постепенное приближение.

2) Финт перед атакой.

3) Приглашение противника атаковать, особенно после разгадки его каданса.

- В первом случае сбив должен быть достаточно резким и быстрым. Тренируйте захват или связывание рук противника, сохраняя эти два качества, находясь в слегка согнутой в коленях стойке.

- Во втором случае сбив должен быть легким и быстрым, чтобы пройти вдоль руки и отвести атаку.

- В третьем случае его следует делать легко и не слишком быстро. Но тогда надо быть готовым либо парировать вероятную атаку противника, либо встретить ее, при необходимости, вторым, легким и быстрым сбивом, чтобы затем контратаковать.

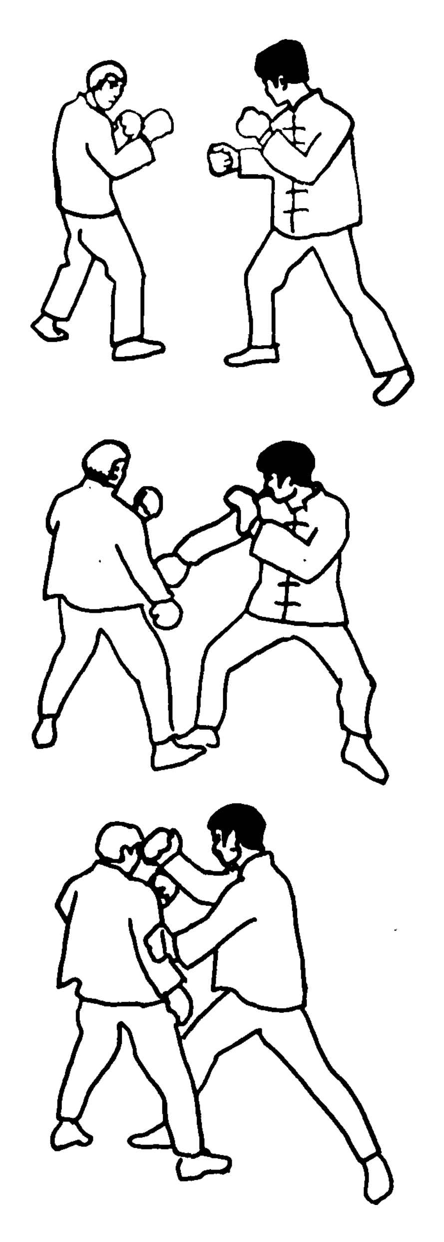
- Сбив используют преимущественно против прямой атаки или чтобы получить реакцию на прямую атаку. Связывание, понижение, проворот и давление — в основном все это элементы ловушек к непрямым атакам. Они могут использоваться и просто для выяснения реакции.

- **СВЯЗЫВАНИЕ**
  Когда руки противника захвачены, действие переноса его рук по диагонали сверху вниз или наоборот называется «связыванием». Оно выполняется подобно полукруговому парированию.

- *Связывание, понижение, проворот и давление — в основном элементы ловушек к непрямым атакам. Иногда они используются просто для выяснения реакции.*

- **ПОНИЖЕНИЕ**
  Понижение переносит руку противника с высокого уровня на низкий по той же стороне, где находится связан-

ная рука, а не по диагонали, как в связывании. Оно не делается снизу вверх.



- **ПРОВОРОТ**

  Проворот — это действие вывода руки противника от мишени круговым движением вашей руки, «прилипшей» к его руке, и отведение ее в сторону, вверх или вниз. При этом свою руку необходимо сразу же вернуть в исходное положение.

- **ДАВЛЕНИЕ**

  Это значит давить на руку противника с целью отвести ее с линии или чтобы получить какую-либо реакцию, чтобы потом выйти из контакта.


武道釋義

МОБИЛЬНОСТЬ

Добивайтесь спокойствия в передвижениях, подобно луне в вечно плещущихся и качающихся волнах.

ДИСТАНЦИЯ

- Дистанция — это постоянно изменяющееся взаимное расположение, зависящее от скорости, подвижности и темперамента обоих бойцов. Это быстрая непрерывная перемена положения, поиск малейшей возможности сближения, которое хоть немного увеличило бы шансы на поражение противника.

- Сохранение выгодной боевой дистанции имеет решающее значение для исхода боя — возьмите это за правило!

- *Должна существовать тесная взаимосвязь между сокращением и увеличением дистанции и различными действиями рук и ног.*
  Долго вести бой в зоне поражения безопасно только тогда, когда вы намного превосходите противника в скорости и подвижности.

- Если соблюдать осторожность, то лучше держаться от противника подальше. Неважно, как быстро вы можете парировать. Если человек находится достаточно близко к вам, он может достичь вас атакой, так как сама природа атаки такова, что дает преимущество инициативы атакующему. Точно так же, какой бы ни была точной, быстрой, экономичной и вовремя сделанной ваша атака, она будет неудачной, пока вы правильно не рассчитаете дистанцию.

- Боевое расстояние — это дистанция, на которой противники достают друг друга ударами. Причем особенность его такова, что достать противника можно только выпадом на него.

- Существенно то, что каждый человек может иметь свое боевое расстояние. Это значит, что в бою он должен чувствовать соотношение скорости и подвижности — свое и противника. Тоесть, он должен постоянно оставаться на

таком расстоянии, чтобы быть уверенным, что противник не может достать его простым ударом, но не так далеко, чтобы, сделав короткое движение вперед, он не мог достать противника собственной атакой.

- Если бойцы постоянно двигаются во время боя, то это потому, что они пытаются ввести в заблуждение противника относительно дистанции, сохраняя при этом свое чувство дистанции правильным.

- Таким образом, боец постоянно «утаптывает землю» в своих усилиях выиграть дистанцию, которая устраивает его больше всего. Развивайте в себе рефлекс сохранения правильного расстояния. Инстинктивное соблюдение дистанции — важнейший фактор боя.

- Закрытый боец постоянно держится за пределами атак противника и ждет шанса прорвать дистанцию или незаметно сократить ее в ответ на его продвижение вперед. Атакуйте на продвижение противника вперед или на изменение дистанции по отношению к вам. Припирайте его к стене, чтобы отрезать отступление, или отступайте сами, чтобы вызвать его наступление.

- Большинство фехтовальщиков, когда они готовят атаку или пытаются избежать ее, передвигаются поочередно вперед-назад. В нашем бою такая процедура не годится, продвижения вперед-назад во время атаки должны делаться быстро, нерегулярными рывками, в такой манере, чтобы противник не заметил действия, пока не станет слишком поздно. Надо усыпить бдительность противника, а затем проводить атаку как можно внезапнее, основывая ее на автоматизме движений (не забывайте о возможном отступлении).

- Искусство успешного нанесения ударов ногами и руками — это искусство правильного выбора дистанции. Атака

должна быть нацелена туда, где противник будет, а не туда, где он находится перед атакой. Малейшая ошибка может сделать атаку безвредной для противника.

- *Существенно то, что каждый человек может иметь свою собственную боевую дистанцию.*

- Атака не достигнет успеха до тех пор, пока вы не переместитесь на правильное расстояние в момент ее начала. И парирование, вероятнее всего, будет успешным лишь тогда, когда противник находится в конце своего выпада. Шансы уклониться теряются защищающимся, отступающим назад и выходящим полностью из боевого расстояния во время парирования. К этим примерам следует добавить очевидную важность как выбора дистанции, так и выбора момента и каданса при нанесении встречных ударов и контратак.

- Марчелли, замечательный мастер фехтования прошлого, сказал: «Вопрос о том, необходимо ли знать заранее темп или дистанцию — это дело скорее философа, чем бойца. Но в то же время ясно, что боец должен следить одновременно и за темпом, и за дистанцией. И ему придется выполнять это одновременно с действием, если он хочет достичь своей цели.»

- Боевая дистанция определяется как характером мишени, которая должна быть защищена (например, мишени, которые противник считает важными), так и частями тела, которые противник может атаковать наиболее легко. Голень является наиболее уязвимым местом и постоянно находится под угрозой. Если противник специализируется на ударах ногой в голень (колено), вы должны оценивать возможность атаки противника по расстоянию от голени до голени.

- Когда правильная дистанция выбрана, атака должна пройти мгновенным взрывом энергии и скорости. Боец, кото-

рый постоянно находится в состоянии физической готовности, больше способен мгновенно и без предупреждения использовать благоприятную ситуацию.

- **ДИСТАНЦИЯ В АТАКЕ**

Первый принцип: для скорейшего контакта в атаке с дистанции надо использовать переход от наиболее длинной дистанции к наиболее короткой.

Примеры

В ударах ногой: боковой удар в голень/колено (с наклоном).

В ударах рукой: тычок пальцами в глаза.

- Изучайте схемы прогрессивного оружия.
- *Малейшая ошибка может сделать атаку безвредной.*
- Второй принцип: экономное начало (скрытое). Применяйте скрытую моторную тренировку для выработки постоянного и правильного навыка.
- Третий принцип: правильная выжидательная позиция, обеспечивающая свободу движений. Используйте слегка согнутую в коленях позицию.
- Четвертый принцип: постоянная работа ног для сохранения правильной дистанции. Используйте рваный ритм, чтобы сбить противника с дистанции, контролируя в то же время свою собственную.
- Пятый принцип: отслеживание моментов слабости противника, как физической, так и духовной.
- Шестой принцип: правильный расчет дистанции для взрывного проникновения.
- Седьмой принцип: быстрое возвращение после атаки или подходящее продолжение.
- Принцип всех принципов: мужество и решительность.

- **ДИСТАНЦИЯ В ЗАЩИТЕ**
  Первый принцип использования дистанции как защиты — комбинация повышенной чувствительности с координированной работой ног.

- Второй принцип — оценка длины продвижения противника, чувство возможного проникновения выпрямляющейся конечности противника для выполнения отбива.

- Третий принцип — правильная позиция готовности, обеспечивающая свободу и легкость движений. Используйте позицию, в которой колени слегка согнуты.

- Четвертый принцип — использование контролируемого равновесия (в движении), без выхода из позиции. До совершенства отрабатывайте уклоны.

- *Когда достигнута правильная дистанция, атака должна проводиться незамедлительно.*

РАБОТА НОГ

- Инстинктивное чувство дистанции можно будет реально развить только тогда, когда боец научится передвигаться легко, плавно и быстро.

- Качество выполнения приемов зависит от работы ног, поэтому нельзя эффективно применять удары руками и ногами, пока правильное положение ног не позволит вам занять желаемую позицию. Если вы медленно передвигаетесь, то и удары ваши будут медленными. Подвижность и скорость работы ног всегда предшествует скорости выполнения удара.

- В Джит Кюн До делается особый акцент на мобильность, так как бой — это движение, это поиск мишени и постоянное уклонение от того, чтобы самому не стать мишенью. В этом искусстве нет такой чепухи, как стояние в классической стойке киба-дачи в течение трех долгих лет, прежде чем начать передвигаться. Этот тип упражнений

в напряженной и слишком широкой стойке нефункционален, так как он ищет твердости в неподвижности. В Джит Кюн До твердости ищут в движении, живом и реальном. Поэтому пружинистость и чувство настороженности в работе ног должны быть в центре внимания.

- Во время спарринга вам необходимо постоянно двигаться, чтобы заставить соперника потерять его дистанцию, в то же время выдерживая свою. Фактически, длина шага назад и вперед регулируется в соответствии с шагом соперника. Хороший боец всегда сохраняет такую позицию, которая позволяет ему, оставаясь вне досягаемости ударов противника, быть достаточно близко, чтобы немедленно воспользоваться любым его раскрытием (боевая дистанция). Таким образом, он способен предотвратить атаку противника за счет хорошего чувства дистанции и расчета времени. В результате тот вынужден сокращать дистанцию, подходя все ближе и ближе до тех пор, пока не окажется слишком близко!

- Мобильность жизненно важна также и в защите, так как движущуюся мишень труднее ударить. Работа ног может отвести и отводит удары и руками, и ногами. Чем искуснее боец в передвижениях, тем меньше он пользуется руками, чтобы избежать ударов. Посредством ловких и правильно рассчитанных скольжений и перемещений в стороны он может избежать почти любого удара, сохраняя руки, устойчивость и энергию для контратак.

- Постоянно передвигаясь, боец может начинать боевое движение более резко и быстро, чем из неподвижной стойки. Поэтому не рекомендуется стоять долго на одном месте. Всегда делайте короткие шаги, непрерывно меняя дистанцию между собой и противником. Меняйте длинну шага и скорость, чтобы сильнее сбить его с толку.

- Работа ног в Джит Кюн До направлена на простоту и экономичность движений. Не бегайте, не становитесь на

носки, не танцуйте вокруг как экстравагантный боксер. Экономичная работа не только добавляет скорость, но, будучи достаточной, чтобы избежать атак противника, она отдает вам его полностью. Простая идея состоит в том, чтобы переместиться туда, где вы будете в безопасности, а он — нет.

- *Качество техники бойца зависит от работы ног.*

- Прежде всего, работа ног должна быть легкой и расслабленной. Ноги находятся на удобной для каждого ширине без напряжений или какого-либо неудобства. Теперь читатель должен увидеть нереальность традиционной классической работы ног и стоек. Они медленны и неудобны, попросту говоря, никто не передвигается подобным образом в реальном бою! От мастера боевого исусства требуется умение передвигаться в любом направлении, не показывая его противнику.

- Передвижения используют как средство защиты, как средство обмана, как средство достижения дистанции, необходимой для атаки, и как средство накопления энергии. Сущность боя — это искусство передвижений.

- Работа ног делает вас способным зацепиться за землю и избежать падения, выйти из трудного положения, разрешить тяжелому увальню утомлять самого себя в тщетных попытках достать вас сокрушительным ударом. Работа ног также позволяет вложить необходимую энергию в удар.

- Кульминационная точка работы ног — это координация ударов руками и ногами в движении. Без работы ног боец подобен артиллерии, которая не может передвигаться, или полисмену, оказавшемуся «не в том месте и не в то время».

- Ценность пары хороших рук и быстрого, мощного удара ногой в основном определяется наличием у бойца устойчивости и подвижности. Поэтому очень важно сохранять

устойчивость и уравновешивать «боевую башню, несущую вашу артиллерию». В каком бы направлении и с какой бы скоростью вы ни двигались, ваша цель—держать базовую стойку, которая является наиболее эффективной для ведения боя. Пусть ваш «подвижный пьедестал» будет как можно более проворным и ловким.

- Правильный стиль боя — тот, который, будучи абсолютно естественным, сочетает быстроту и мощь ударов с надежной защитой.
- Хорошая работа ног означает хорошую устойчивость в действии, а из этого следует мощь в ударах и способность избегать контакта. Каждое движение включает координацию рук, ног и корпуса.
- *В Джит Кюн До твердости ищут в движении, реальном, легком и живом.*
- Боец не должен стоять на плоской ступне: он должен чувствовать пол подушечками пальцев ног, как будто стопы — пружины, готовые ускорить либо погасить его движения в зависимости от того, что диктуют обстоятельства.
- Разумно используйте ноги для маневра и для координации устойчивого движения либо с нападением, либо с защитой. Но, прежде всего, оставайтесь спокойным.

  # Основное — это чувство пространства.

  # Второе — это живость и естественность.

  # Третье — инстинктивное движение (дистанция и расчет времени).

  # Четвертое — правильное положение тела.

  # Пятое — устойчивость при завершении.

- Извлекайте преимущества как из работы собственных ног, так и ног противника. Подмечайте его модели продвижения вперед или отступления. Меняйте длину и скорость вашего шага.

- Длину шага вперед или назад следует регулировать в зависимости от длины шагов противника.

- Изменения расстояния затруднят противнику расчеты времени атаки и приготовления к ней. Боец с хорошим чувством дистанции или тот, кому трудно дотянуться до противника в атаке, часто может приблизиться на желаемое расстояние путем сокращения своих шагов назад (оставляя шаги вперед такими же) или выигрывая расстояние перед собой, когда он делает выпад (крадущийся шаг).

- Простейшая и основная тактика в бою — выиграть достаточное расстояние, чтобы нанести удар. Цель состоит в том, чтобы сделать этот необходимый шаг вперед и затем отступить, приглашая противника следовать за вами. Разрешите ему продвинуться вперед на шаг или два, а затем, точно в тот момент, когда он поднимет ногу для следующего шага, сразу же идите вперед, в его шаг.

- Соперника, которого достичь трудно, надо настигать серией увеличивающихся шагов. Первый должен быть плавным и экономичным.

- Малые и быстрые шаги рекомендуются как единственная возможность поддержания хорошей устойчивости, точного подбора дистанции и сохранения способности внезапно атаковать или контратаковать.

- Уверенная работа ног и устойчивость нужны для входа и выхода из зоны поражения с учетом достижимости как вашей, так и противника. Знание, когда идти вперед, а когда отступать, есть также знание, когда атаковать и когда защищаться.

- *Работа ног в Джит Кюн До направлена на упрощение.*

- Хороший боец создает, скрывает и изменяет некоторые пространственные соотношения для того, чтобы ввести в заблуждение противника.

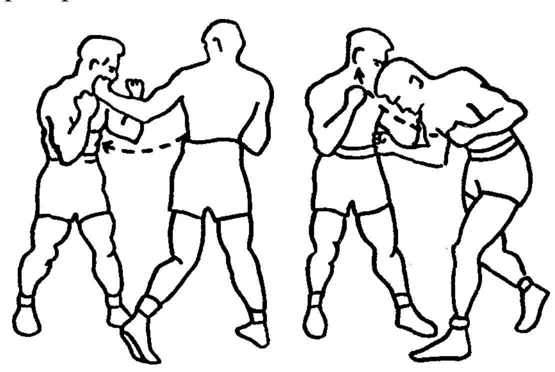
- Тренируйте работу ног, помня о правильной и точной дистанции по отношению к противнику, и передвигайтесь ровно настолько, насколько это необходимо для достижения своей цели. Хороший выбор дистанции заставит противника прилагать намного больше усилий, и, таким образом, подведет его достаточно близко к тому, чтобы он стал объектом множества контрударов.

- Перемещение в нужный момент—это основа боевого мастерства, также как и умение не двигаться, когда это нужно, но тем не менее всегда находиться в наилучшей позиции для атаки и контратаки. Это означает устойчивость, но устойчивость в передвижении.

- Размещение ног в правильном положении — это основа для всей вашей атаки. Это хорошо балансирует вас и вселяет невидимую мощь в ваши удары так же, как это бывает в таких видах спорта, как бейсбол, где и направление броска, и мощь идут от ног.

- Сохранять устойчивость при постоянном перемещении веса тела—высокое искусство, достигнуть которого удается немногим бойцам.

- Правильная постановка ног обеспечит баланс и подвижность. Убедитесь в этом сами. Вы должны почувствовать это. Быстрая и легкая работа ног обуславливает правильное распределение веса.



- *Сущность боя — в искусстве передвижений.*
- Идеальным считают такое расположение ног, которое позволяет вам двигаться быстро в любом направлении и быть настолько устойчивым, чтобы противостоять ударам из любых углов. Помните о малой фазовой стойке с согнутыми коленями.
- Находящаяся позади пятка должна быть приподнята потому, что:

  1) Когда вы бьете, вы быстро переносите весь ваш вес на ведущую ногу. Это сделать легче, если пятка другой ноги уже слегка приподнята.

  2) Когда вас бьют, и вам приходится принимать удар, вы опускаетесь на пятку стоящей позади ноги. Это действует как пружина и амортизирует удар.

  3) С толчковой ноги легче начинать движение.
- Приподнятая пятка толчковой ноги — это «детонатор всей боевой машины».
- Ноги всегда должны быть под телом. Любого движения, которое ведет к разбалансировке тела, следует избегать. Стойка ожидания — одна из наиболее устойчивых, и её следует использовать постоянно. Особенно это касается ног. Широкие шаги или движения ног, требующие постоянного перемещения веса тела с одной ноги на другую, использовать не следует. Во время такого перемещения веса есть момент неустойчивого равновесия, который делает атаку или защиту неэффективной. К тому же, противник может вычислить этот момент для атаки.
- Короткие шаги во время перемещений сохраняют устойчивость в атаке. Равновесие тела при этом сохраняется настолько, что любое требуемое атакующее или защитное движение не ограничивается и не замедляется, если боец идет назад, вперед или кружит вокруг про-

тивника. Таким образом, всегда лучше сделать два средних шага, чем один длинный, если вам требуется преодолеть некоторое расстояние.

- Изменение расстояния затрудняет противнику расчет атак и приготовления к ним.
- Если нет тактических причин поступать по-другому, разрыв и выигрыш дистанции выполняется посредством коротких и быстрых шагов. Правильное распределение веса на обе ноги дает бойцу хорошую устойчивость, а также способность немедленно воспользоваться любой возможностью для атаки, когда расстояние это позволит.
- *Каждое движение включает работу рук, ног и корпуса. Любое действие определяется работой мозга.*
- Облегчайте стойку так, чтобы сила инерции, которую надо преодолеть, была наименьшей. Лучший способ изучить работу ног — проводить бой с тенью многие раунды, обращая особое внимание на то, чтобы легко стоять на ногах. Постепенно такая манера хождения станет для вас привычкой, и вы будете включаться в нее легко и непринужденно.
- Вы должны действовать в той же манере, что и изящный танцор балета, который использует стопы, лодыжки и икры ног так, что у зрителя создается ощущение, будто они скользят по полу.
- Акцент делается на скоростную работу ног при входе в атаку с шагом вперед (повторяйте много раз!). Такая атака часто комбинируется со сбивом руки противника.
- Существует только четыре движения в работе ног:

1) Продвижение вперед.

2) Отступление.

3) Круговое движение вправо.

4) Круговое движение влево.

- Есть, однако, важные варианты каждого, а также есть необходимость в координации каждого базового движения с ударами. Вот несколько примеров:

- **Скольжение вперед.**
  Это продвижение вперед без нарушения равновесия тела, которое может быть выполнено только серией коротких шагов. Эти шаги должны быть настолько малы, чтобы стопы не поднимались, а как бы скользили по полу. Тело все время сохраняет базовое положение, это ключ ко всему. Как только вы почувствуете уверенность, присоедините к шагу работу конечностей. Вы постоянно нацелены либо на внезапную атаку, либо на оборонительный маневр. Ваша первейшая цель — создавать открытые места (вызывая защитные реакции соперника) и направлять удары.

- **Скольжение назад.**
  Принцип тот же, что и для переднего скольжения. Выполняйте его, не нарушая позиции ожидания. Помните, что обе ноги находятся на полу постоянно, сохраняя равновесие для атаки или защиты. Оно используется для нанесения прямых ударов или выведения противника из равновесия, образуя, таким образом, открытые места.

- **Быстрое продвижение вперед.**
  Помните, что хотя это и быстрое, внезапное движение вперед, равновесие при этом надо сохранять. Тело идет параллельно полу, а не поднимается в воздух. Это не прыжок. Это то же самое, что широкий шаг вперед, немедленно сопровождающийся подтягиванием второй ноги. Тело должно направлять конечности.

- **Шаг вперед и шаг назад.**
  Выигрыш и разрыв дистанции можно использовать как подготовку атаки. Шаг вперед используют, чтобы получить правильную дистанцию для атаки, а шаг назад делают, чтобы удержать противника в пределах дистанций.

«Ведение» противника обычно означает уход из зоны поражения, что можно сделать, качнувшись назад бедрами или сделав шаг назад ровно настолько, чтобы удар не достиг вас. Цель — завлечь противника в зону досягаемости в решающий момент, самому оставаясь недосягаемым.

- *Облегчайте стойку так, чтобы сила инерции, которую надо преодолевать, была минимальной.*

- Шаг вперед добавляет скорость в атаку, когда он сочетается с финтом (заставляющим противника что-нибудь сделать) или с подготовкой (связать противника и приблизить границы). Если шаг вперед делается с линии, за которой уже следует контакт, атакующий будет в наилучшей позиции, чтобы сделать останавливающий удар.

- Шаг назад тактически можно делать в борьбе против соперника, у которого есть привычка отступать на любой финт или другое угрожающее движение и который поэтому очень трудно досягаем. Особенно если он превосходит вас в росте или длине конечностей.

- Постоянные шаги вперед и назад с тщательно регулируемой длиной могут обмануть намерения противника и вывести его на дистанцию, удобную для атаки, часто как раз тогда, когда он в неустойчивом положении.

- **Круговое перемещение вправо.**
Правая ведущая нога становится подвижным стержнем, который закручивает все тело вправо, пока не будет достигнута желаемая позиция. Первый шаг правой ногой может быть такой длины, какая необходима — чем длиннее шаг, тем больше разворот. Базовое положение должно сохраняться непрерывно. Правую руку следует держать немного выше, чем обычно, в готовности к левому контрудару. Движение вправо можно использовать для нейтрализации правого переднего хука противника. Его можно использовать, чтобы занять позицию для нанесения контрударов левой, а также чтобы вывести против-

ника из равновесия. Важные пункты, которые нужно помнить — это шагать так, чтобы ноги не скрещивались, двигаться осторожно и не делать лишних движений.

- **Круговое перемещение влево.**
  Это более точное движение, требующее более коротких шагов. Оно используется, чтобы сохранить недосягаемость тыла от ударной левой противника в правой стойке. Оно также создает хорошую позицию для нанесения хука или щелчка. Оно труднее, но безопаснее движения вправо, и поэтому его следует применять чаще.

- Шаг внутрь и шаг наружу — это начало наступательного маневра, часто используемого как финт, чтобы открыть противника. Движение ног всегда сочетают с каким-либо ударом. Начальное движение — шаг внутрь — делают с руками, поднятыми, как для удара. Затем следует быстрый шаг наружу, прежде, чем соперник успеет перестроить свою защиту. Успокойте его этим маневром, а затем, когда он ослабит внимание, атакуйте.

- Быстрое отступление—это резкое, сильное движение назад, позволяющее дальнейшее отступление, если необходимо, или переход к атаке.

- Иногда необходимо сочетать шаг назад с парированием. Это случается, как правило, когда на вас «давят». Парирование надо делать в начале отступления, то есть в момент, когда движется стоявшая позади корпуса нога.

- Когда наступательное движение противника сложнее, правильным вариантом защиты будет выполнение первого парирования одновременно с движением находящейся сзади ноги, а следующие парирования — одновременно с отступлением ведущей ноги.

- Шаг назад может быть первым только в том случае, когда атака была лишь подготовлена с шагом вперед, а не тогда, когда она делается с шагом вперед.

- Для бойца с быстрой работой ног и с хорошим ударом мастерство приходит достаточно легко.

- ***Бой — это непрерывный процесс ударов и уходов.***

- Как только соперник идет внутрь, вы встречаете его защитным ударом ведущей руки и немедленно отступаете назад. Затем, если он продолжает, вы повторяете процесс, постоянно отступая по кругу. Отступая, непрерывно контролируйте себя и своевременно останавливайте его прямым правой или левой рукой.

- Успех в тактике «изматывания противника во время отступления» приходит при хорошем выборе дистанции и способности делать остановки быстро и неожиданно. Обычная ошибка заключается в попытках ударить во время движения вместо того, чтобы остановиться для этого. Развивайте быстроту перехода от защиты к атаке и снова к защите.

- Не пытайтесь ударить, отступая назад. Вам придется переместить вес вперед. Отступите, остановитесь, затем ударьте. Или научитесь моментально переносить вес тела вперед, в то время как ноги идут назад.

- *«Башня, несущая артиллерию,» остается хорошо уравновешенной, постоянно представляя угрозу врагу*.

- Наступая или отступая, надо стараться быть труднодосягаемой мишенью. Не, следует двигаться прямо вперед или прямо назад.

- Маневрируя или уходя от противника посредством работы ног, держитесь как можно ближе к нему для ответных действий. Двигайтесь легко, чувствуя пол как основание сжатой пружины, готовой освободиться с ударом или контрударом.

- Отступать от ударов ногой — значит давать противнику место для последующей атаки. Поэтому стоит иногда

«мельтешить» перед ним, смазывая его приготовления и выигрывая время останавливающими ударами.

- Шаг в сторону перемещает вес тела и изменяет положение ног, не нарушая равновесия, в попытке выиграть более удобную позицию для атаки. Его используют, чтобы избежать прямых выпадов вперед и быстро выйти из контакта. Когда противник бросается на вас, шагом в сторону вы должны уйти не от противника, а от удара, который сопровождает этот бросок.

- Шаги в сторону — безопасная, уверенная и ценная тактика защиты. Ею можно пользоваться для нейтрализации атаки, просто уходя каждый раз в сторону. Вполне применима она и как метод избежания ударов как руками, так и ногами. Можно также использовать ее для раскрытия противника с целью контратаки.

- Шаг в сторону можно осуществить переносом тела вперед. Тогда это будет называться «переднее падение». Это весьма безопасная позиция с головой, убранной внутрь, поднятыми высоко руками. В ней сохраняется готовность ударить противника в пах, или нанести штампующий удар ногой, ударить на его шаг внутрь, или атаковать двойным хуком. «Переднее падение» используется, чтобы выиграть либо внешнюю, либо внутреннюю позицию ожидания, и является поэтому очень полезным приемом в ближнем бою или борьбе. Это также средство для проведения контратак. Оно требует расчета времени, скорости и выбора места выполнения и может сочетаться с резким ударом (тычком), прямым левой, левым и. правым хуками.

- Тот же шаг может быть выполнен вправо, влево и назад, в зависимости от нужной степени безопасности или плана дальнейших действий.

- Правильно используемый отшаг в сторону также является методом ухода от всех видов атак и контратак

противника, когда он меньше всего этого ожидает. Искусство отшагивания в сторону, также, как искусство нырков и скольжений, заключается в быстром выполнении их в последний момент. Вы ждете, пока удар соперника уже почти дошел до вас, а потом делаете быстрый шаг вправо или влево.

- Почти во всех случаях вы начинаете движение с ноги, ближайшей к направлению, куда вы собираетесь двигаться. Для того, чтобы сделать шаг как можно более быстрым, тело должно качнуться в сторону предполагаемого движения раньше, чем будет сделан этот шаг. Нога подтягивается тогда быстро и естественно. Шагая в сторону от броска противника, боец контратакует его, когда тот проносится мимо.

- *Помните, когда противник бросается на вас, следует уходить в сторону не от броска, а от удара, его сопровождающего. Действительно, если вы шагнете в сторону, не видя, какой удар идет на вас, вы рискуете нарваться на хук или свинг.*

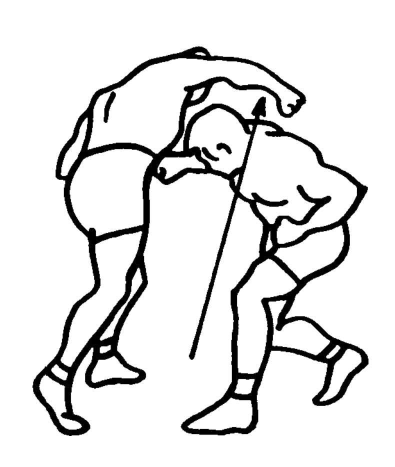
- Отшаг вправо. Резко перенесите правую ведущую ногу еще дальше вправо-вперед на расстояние около 18 дюймов. Подтяните левую ногу на такое же расстояние к правой. Шаг служит для разворота тела влево. Переносите правую ногу вперед и вправо как можно ближе к левой ноге противника (и вы, и соперник в правых стойках). Шаг в сторону правой ногой не используют так часто, как шаг влево. Большинство уклонов и шагов делается влево, придерживаясь правой руки противника и подальше от его левой сторожевой руки. Ситуация меняется наоборот для левосторонней стойки.

- Изредка шаг правой в сторону делают для того, чтобы просто изменить направление уклона. Еще реже, скользнув правой внутрь, делают контрудар левой. Удар обычно идет в туловище.

- Отшаг влево. Из базовой правой стойки перенесите резко левую ногу влево и вперед приблизительно на 28 дюймов. Это уведет вас наружу от правого тычка противника. Вы обнаружите, что левая сторона вашего тела разворачивается вперед, а правая уходит назад. Так вы вращаетесь по направлению к правому флангу противника. Как только вы закончите этот полукруг, вы обнаружите, что ваша правая нога снова находится в нормальном положении впереди левой.

- *Старайтесь двигаться плавно, но сохраняйте относительное положение обеих ног.*

- Если вы предприняли шаг влево, чтобы избежать правого прямого удара противника, вы должны качнуть тело и сделать нырок головой (без потери равновесия) в направлении шага, то есть влево. Его правый удар просвистит мимо, над вашей головой, по направлению к вашему правому плечу. Так как вы теперь вращаетесь по направлению к противнику, весь его правый фланг перед вами, и вы можете провести удар левой в корпус или в челюсть с большим эффектом.



- Запомните простую вещь: первой двигайте ногу, ближайшую к направлению, в котором вы собираетесь двигаться. Другими словами, если вы хотите шагнуть влево, начинайте с левой ноги, и наоборот. Также, во всех приемах руками атакующая рука опережает в своем движении ногу. Когда используются приемы ногами, надо, конечно, первой бросать вперед ногу.

- Помните также о постоянном сохранении базовой стойки. Независимо от того, что вы делаете с этим подвижным основанием, «башня, несущая артиллерию, » должна оставаться стабильной и представлять постоянную угрозу врагу. Старайтесь двигаться плавно, но сохраняйте относительное положение обеих ног.

- Проверяйте работу ног на:

  1) Чувство контроля над телом и поддержку его в нейтральном состоянии.

  2) Постоянную способность атаковать и защищаться.

  3) Легкость и удобство движения во всех направлениях.

  4) Применение эффективных средств на всех фазах вашего движения.

  5) Постоянное отличное равновесие.

  6) Ловкость и изворотливость в уходах, обеспечение хорошей защиты и выбор правильной дистанции.

- Поработайте над техникой ног и чувством дистанции.

  1) Техника должна быть неуловимой и мягкой, как бы противник не напирал.

  2) Чувство дистанции должно помогать избегать контакта (как будто противник вооружен ножом).

- Конечной целью все же является выход на «край огневой линии» после завершающих ударов противника.

- Помните — подвижность и быстрота работы ног и скорость выполнения приема являются важнейшими качествами. Тренируйте и еще раз тренируйте работу ног.
- *Подвижность и быстрота работы ног, скорость перемещений — первостепенные качества.*
- Подвижность ног можно тренировать скакалкой (упражнение способствует, развитию прыгучести и легкости движений), спаррингом (обучает чувству времени и дистанции в работе ног) и боем с тенью ногами (домашняя работа для спарринга).
- Бег также укрепит ноги и даст возможность поддерживать безграничную энергию для эффективных движений.
- Повышайте контроль над ногами посредством сидения в полуприседе и имитации обезьяньей походки.
- Включайте различные шпагаты для выработки гибкости.
- Какими бы простыми ни были удары, отрабатываемые на тренировке, независимо оттого, защитные они или атакующие, ученика надо заставлять соединять их с работой ног. Его надо заставить продвинуться вперед или отступить назад во время или после удара, над которым он работает. Таким путем он приобретет чувство дистанции и разовьет большую подвижность.
- Тренируйте варианты работы ног в комбинации с:

  1) Ударами ногами.

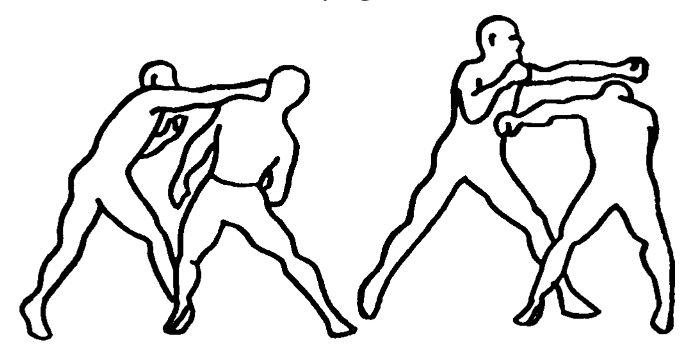
  2) Ударами руками.

  3) Позициями, прикрытыми руками или коленями.

УКЛОНЫ

- Во время боя часто приходится делать парирования, особенно сторожевой рукой, но не смотря на это необходимо также использовать и такие приемы, как нырки и кон-

трудары, резкие отходы назад и возвращения, скольжения и останавливающие удары.



- **СКОЛЬЖЕНИЯ**

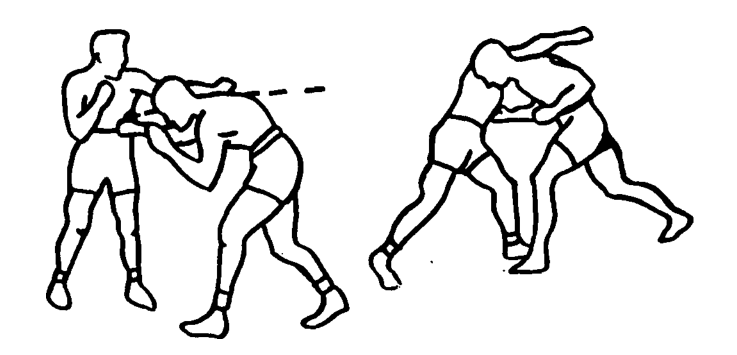
- *Скольжение — это уход от удара без выведения тела с «линии огня».*

Его используют прежде всего против прямых передних ударов и контрударов. Оно требует точного рассчета и выбора момента, и, чтобы быть эффективным, должно выполняться так, чтобы позволяло уходить от удара минимальным движением.

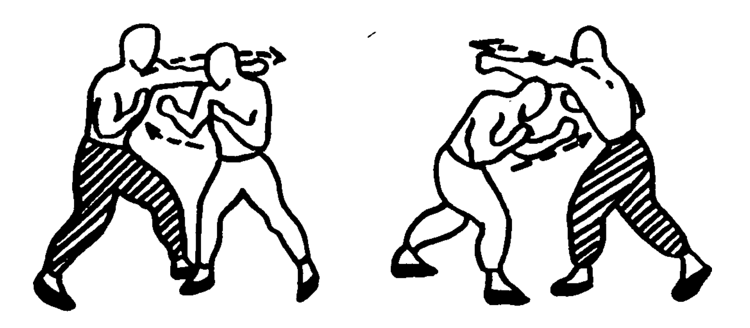
- Можно ускользнуть как от правого, так и от левого прямого. Однако, скольжение чаще используют от переднего прямого, так как это безопаснее. Скольжение наружу, то есть в позицию, внешнюю по отношению к правому или левому прямому удару противника, является самым безопасным и оставляет противника практически полностью незащищенным от контратаки.

- Скольжение—наиболее ценный прием, оставляющий обе руки свободными для контрударов. Оно является реальной основой боя и выполняется мастерами.

- *Скольжение является реальной основой боя при контратаках и выполняется мастерами.*

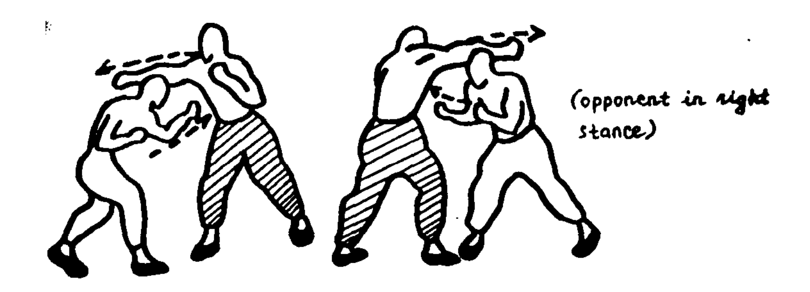


- Скольжение внутрь левого прямого. Как только противник проводит прямой левой, отбросьте вес тела на левую толчковую ногу путем быстрого поворота правого плеча и корпуса влево.



- Ваша левая нога останется на месте, а правое плечо совершит вращение внутрь. Это движение даст возможность его левой руке скользнуть над вашим правым плечом, после чего вы окажетесь внутри защиты противника в позиции ожидания.

- Скольжение наружу от левого прямого. Как только противник проводит прямой левой, переместите вес тела вправо и вперед на правую ногу, бросая левое плечо вперед Удар скользит над вашим левым плечом. Короткий шаг вперед и вправо правой ногой облегчит движение. Руки должны быть подняты в позицию ожидания.



- Скольжение внутрь правого прямого. Как только противник проводит правый прямой, переместите вес тела на правую ногу, двигаясь слегка вперед-вправо. Быстро подайте левое плечо вперед, и удар противника скользнет над ним. Не забудьте о вращении бедра внутрь и легком повороте левого колена. Такая внутренняя позиция наиболее предпочтительна для атаки. Движение головы присоединяйте только тогда, когда скольжение приходится делать слишком зауженным.

- Скольжение наружу от правого прямого. Как только противник проводит прямой правой, перебросьте вес тела на левую ногу и быстро поверните правое плечо и верхнюю часть туловища вправо. Ваша правая нога остается на месте, а пальцы левой слегка поворачиваются внутрь. Удар скользит мимо. Слегка опустите правую руку, но держите ее готовой провести апперкот в корпус. Левую руку держите высоко, возле правого плеча, в готовности контратаковать противника в подбородок.

- Второй метод — переместить вес тела на другую ногу (левую) и вращать правую пятку наружу, так, чтобы ваше правое плечо и туловище поворачивались влево. Опустите слегка правую руку, а левую по-прежнему держите высоко возле правого плеча.

- Во время скольжения вращение плеча будет смещать вашу голову — не отклоняйте ее неестественно.

- Старайтесь всегда ударить на скольжении, особенно когда двигаетесь вперед. Шагая внутрь удара, вы можете ударить сильнее, чем когда вы блокируете и бьете или когда парируете и бьете.

- Ключ к успешному скольжению часто лежит в легком движении пятки. Например, если можно ускользнуть от прямого удара вправо, так, чтобы он прошел над вашим левым плечом, левую пятку следует приподнять и повернуть наружу. Перенос веса тела на правую ногу и вращение плеч прекрасно выведет вас на контратаку.



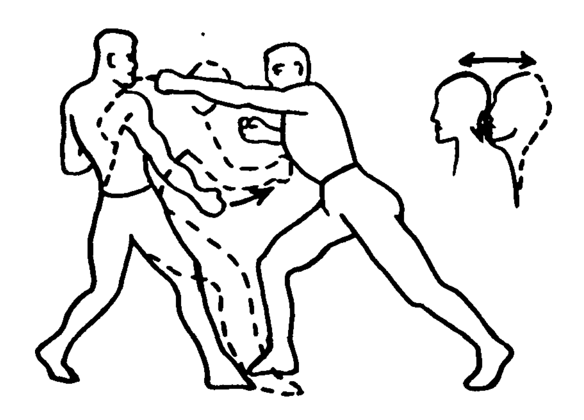
- Чтобы пропустить прямой удар над вашим правым плечом с защитным движением влево, правую пятку надо повернуть точно так же. Вес тела переносится на левую

ногу, а левое плечо поворачивается назад, и вы оказываетесь в удобной позиции для контратаки правым хуком.

- Надо запомнить, что плечо, над которым вы хотите пропустить удар, и пятка, которую надо при этом крутнуть — одноименны. Исключения составляют движения, подобные описанным в приеме «скольжение наружу от прямого удара правой».

- **УХОДЫ НАЗАД С «ОТТЯЖКОЙ»**

  Уход назад означает просто рывок корпусом назад от прямого удара, достаточный для того, чтобы противник промахнулся. Как только расслабленная рука противника возвращается назад, можно войти внутрь с жестким контрударом. Это очень эффективный прием против переднего тычка, и его надо использовать как базу для проведения комбинаций из одного-двух ударов.



- **ВРАЩЕНИЯ**

  Вращения гасят силу удара, двигая тело вместе с ним:

  # *Против прямого удара — движение назад.*

  # *Против хуков — в соответствующую сторону.*

  # *Против апперкотов — назад по ходу удара.*

Против молотов — круговое движение вниз и в соответствующую сторону.

- **СКОЛЬЗЯЩИЕ ВРАЩЕНИЯ**

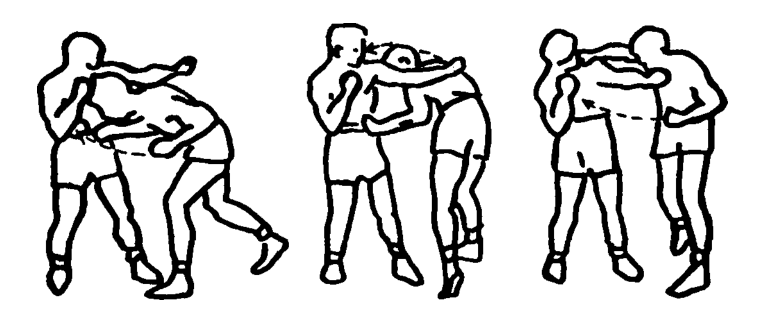
  Фундаментальное качество умного бойца — это умение выполнять скользящие вращения.

  Он инстинктивно улавливает идущий в него высокий удар ногой или рукой и делает шаг назад, убирая голову назад и вниз. Так он сразу же оказывается в позиции, позволяющей идти вперед с ударами в открытые места.

- **РАСКАЧИВАНИЯ И УКЛОНЫ**

  Искусство колеблющихся движений делает бойца труднодосягаемым для удара и дает ему больше мощи, особенно в хуках. Оно полезно, так как оставляет руки свободными для атаки, улучшая защиту и давая возможность ударить сильнее, когда появляются открытые места.

- Ключ к раскачиванию — это расслабление. С зажатым, напряженным боксером иметь дело легче, чем с расслабленным и постоянно раскачивающимся.



- Цели раскачивания:

  1) Сделать из головы движущуюся мишень (раскачиваясь из стороны в сторону).

  2) Держать противника в неведении относительно того, куда вы скользнете, когда он вас ударит.

3) Держать противника в неведении насчет того, каким кулаком вы его ударите.

- Раскачивание означает движение тела внутрь, вне и вокруг прямого удара в голову.

  Его используют, чтобы заставить противника промахнуться и провести контратаку обеими руками.

  Раскачивание основано на скольжении и является круговым движением верхней части тела и головы бойца влево или вправо.

- **НЫРКИ**

  Нырки — это наклоны корпуса под свинг или хук, которые направлены в голову. Они выполняются в основном от поясницы. Нырки используют как средство избежать ударов и остаться на дистанции, пригодной для последующей контратаки.

  Изучать нырки под хуки и свинги необходимо также, как скольжения под прямые удары.

  Оба приема важны в контратаках.

- Механика нырков:

  1) Пригнитесь под свинг или хук одним хорошо контролируемым движением.

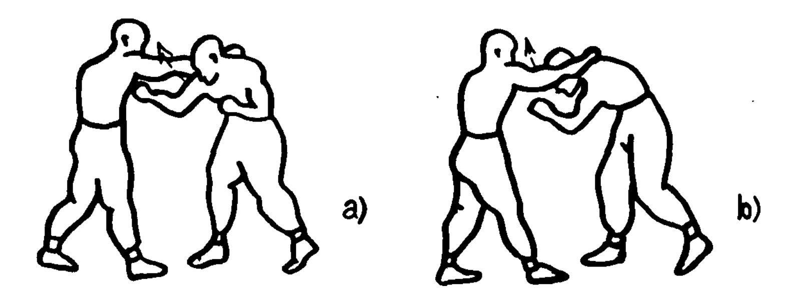
  2) Выставьте кулаки вперед для защиты или атаки.

  3) Сохраняйте позицию, как можно более близкую к обычной для удара, работая коленями, голенями и стопами даже в самой нижней точке приседа.

  4) Все время сохраняйте скользящее положение головы и плеч для защиты от прямых ударов. Чрезвычайно важно, чтобы вы могли ускользнуть от удара на любой стадии движения.

  5) Не отвечайте на движение прямо-вниз, кроме, может быть, сопровождающего прямой удар в пах. Ловчите так, чтобы суметь применить задержанные контрудары с вращающимися прямыми или хуками.

- Нырок внутрь. На правый прямой скользните наружу. Опустите верхнюю часть тела и голову и теперь идите внутрь под выпрямленную руку противника, затем вверх в исходное положение. Правый прямой противника пройдет теперь над вашим левым плечом (Б). Держите руки поднятыми ближе к телу. Во время движения вашего тела внутрь положите правую руку на левую руку противника. Затем незаметно бейте правой, после чего левой и правой синхронно с движением тела.



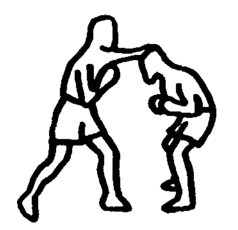
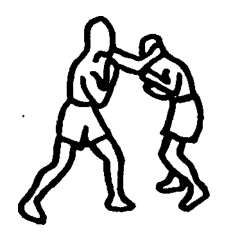
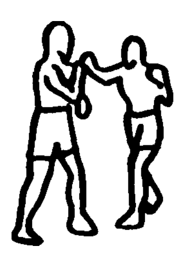
- Нырок наружу. Как только противник бьет правый прямой (Б), скользните внутрь и положите свою правую руку на его левую руку. Теперь двигайте голову и туловище влево-вверх круговым движением так, чтобы правый прямой противника пролетел бы над вашим правым плечом. Ваше тело теперь находится снаружи от прямого удара противника в базовой позиции (А). Не забывайте держать обе руки достаточно близко к голове.

- Помните, что нырки базируются на уклонах, и поэтому мастерство уклонов помогает овладеть искусством нырков. Оно труднее, чем скольжение, но является очень эффективным защитным маневром.

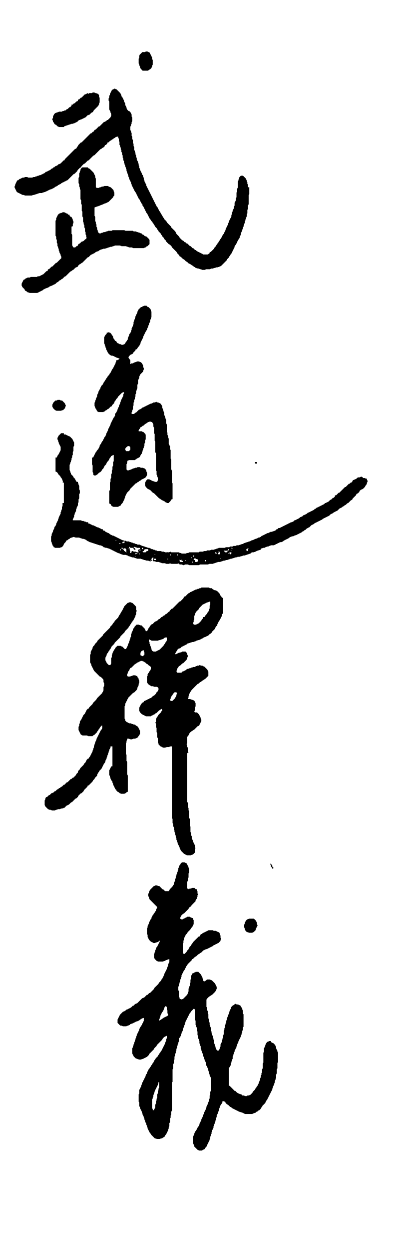
- Нырки редко используют сами по себе. Почти повсеместно они используются вместе с уклонами. Цель уклонов и нырков — скользнуть под атаку противника, оказаться близко к нему. Боец, широко использующий ныр-

ки, всегда специалист по хукам. Это отличная атака против более рослого противника. Почаще прерывайте ритм, используя этот прием. Не раскачивайтесь ритмично, как маятник. Иногда во время скольжения в удар мощно контратакуйте с шагом. Уклоны нельзя практиковать без контрударов.

- Когда в вас идут удары, всегда держите глаза открытыми. Противник не будет вас ждать. Он воспользуется вашим замешательством. И пока вы не научитесь реагировать без страха и вовремя их улавливать, вам будет очень трудно.
- Локти и предплечья используют для защиты от ударов в корпус. Удары в голову сметают в сторону рукой, если вы делаете скольжение с контратакой.

Почти у каждого бойца бывают моменты, когда он, попадая в опасную ситуацию, частично теряет самообладание, но при этом всеже должен защищать себя. Когда приходит такое время, первая вещь, которая поможет ему, — это искусство хорошей атаки.


武道釋義

АТАКА

...Нет ничего особенного в этом искусстве. Принимайте вещи такими, какие они есть. Бейте рукой, когда нужно ударить рукой; бейте ногой, когда нужно ударить ногой.

АТАКУЙТЕ!

- В Джит Кюн До мало прямых атак. Практически все нападающие действия идут либо после финтов, либо в форме контратаки, после того, как атака противника «захлебнулась» или уведена в сторону. Это требует быстрого маневрирования, искусства финтов, умения «водить» противника, планирования боя.

- Существует два основных момента для атаки:

  1) Когда мы сами выбираем время для атаки.

  2) Когда момент атаки зависит от движения противника или провала какого-то его действия.

- Если боец достаточно сконцентрирован, чувствует момент атаки и действует быстро и решительно, шансы на успех у него достаточно велики.

- Шансы на успех будут даже больше, если начать прямую атаку, когда противник уходит с линии, куда вы хотите атаковать. Это достаточно важно.

- Психологически процесс атаки выглядит так:

  1) Оценка. *Оценка — это умственный акт, который можно разделить на две части:*

  а) объективная: например, оценка правильного расстояния между противниками или появление открытых для атаки мест.

  б) инстинктивная: чувство, что противник будет сейчас атаковать (или отступать).

  2) Решение. *Это также умственный акт, но нервы и мышцы возбуждены и готовятся к действию. На этой стадии боец решает, как атаковать. Например, будет ли это прямая атака с короткой дистанции или это будет сложная атака с длинной дистанции? Так или иначе, он может атаковать с каким-то скрытым на-*

мерением или любым другим путем, который, по его мнению, принесет успех.

3) Действие. *Мозг дает мышцам приказ действовать, но даже во время выполнения боец должен быть готовым прерваться, контратаковать и так далее. Таким образом, очевидно, что умственная и физическая готовность должны поддерживаться во время всего боя.*

- *Сохраняйте вашу энергию, но атакуйте решительно, уверенно и целенаправленно.*

• ПЕРВИЧНАЯ И ВТОРИЧНАЯ АТАКИ

Первичная

Инициатор этой атаки — вы сами. Атакуйте с намерением выиграть. Применяйте темп, обман противника и силу.

Темп: *прямую атаку делают броском вперед, чтобы поразить противника с превосходной точностью и скоростью прежде, чем он сможет парировать, без какой-либо попытки скрыть направление атаки.*

Обман: *можно использовать косвенную атаку, чтобы обмануть и обойти противника в первой половине удара. Атаке может предшествовать финт, чтобы противник мог подумать, что вы собираетесь ударить во вполне определенную линию. Его парирование с целью защитить эту линию вы можете обойти и закончить атаку по другой линии.*

Сила: *находя противника прикрытым, вы атакуете руку противника с достаточной силой, чтобы отбросить ее в сторону и открыть место для удара рукой, ожидающей этого момента.*

Вторичная

Эти атаки предназначены для того, чтобы лишить маневра или отбить начатую атаку противника на той или иной стадии выполнения.

- Атаки на приготовление используют для того, чтобы связать движения противника прежде, чем он начнет осуществлять свои планы.

- Атаки на развитие — это принципиально «временные» атаки. Определив, в какую линию идет атака противника, вы перехватываете его руку, как только он начинает атаковать, и встречаете его контрударом.

- *Атаки на завершение делаются после того, как противник вышел «на линию огня» и бросился на вас.*
  Эти ответные атаки делают из позиции парирования, как только первоначальная атака противника была уведена в сторону. Их можно обрушить тогда, когда противник завершил бросок, выпрямив руку, или во время его возвращения. Но они, почти все без исключения, не сопровождаются движением ног.

- Ловушки, или фальшивые атаки, можно использовать как подготовку для вторичных атак. Используемые таким образом, они делаются с намерением не поразить противника, а только вовлечь его, скажем, в атаку по желаемой линии, чтобы смутить его сильным парированием и вывести на эффективный ответ. Поэтому такие атаки не делаются с сильным выпадом, так как легкое движение ноги — это все, что здесь требуется.

- Поражение (рукой или ногой) делается путем использования удара, который соответствует такому же у противника, извлекая выгоду из возможности выполнения его в точно рассчитанный момент.

- Против соперника, который, рассчитывая на контратаку, открывается или делает неумелые движения, останавливающие удары ногой по его выдвигающимся вперед частям тела или открытому месту являются особенно эффективными.

- Наблюдательный боец не будет упрямо продолжать удары, не приносящие успеха. Многие бойцы приписывают провалы атакующих ударов скорее недостатку скорости, чем неправильному выбору удара. Профессионалы понимают ситуацию лучше.

- Каждого бойца, следовательно, надо обучать нескольким разновидностям стиля, тактики и каданса, пока он не научится планировать действия, включая и выбор удара.

- Бойцов можно разделить на две основные категории: «механическую» и «интеллектуальную». Механическому бойцу легко дать совет, так как его боевые и тактические приемы — результат механического повторения ударов, плоды урока, который был чисто автоматическим, и недостатка разумного объяснения: как, когда и почему. Его бой следует одной и той же модели.

- *Интеллектуальный боец никогда не побоится изменить тактику для того, чтобы использовать правильные удары в зависимости от того, каков противник.*
  Сейчас уже должно быть ясно, что на решение бойца использовать определенный удар должны влиять приемы, применяемые противником, его метод ведения боя".

- Постоянная позиция ожидания, живое, контролируемое парирование, рассчитанная простая атака, инстинктивно чувствуемые и хорошо регулируемые продвижения и отступления, стремительный бросок и быстрое устойчивое возвращение — все это должно быть тщательно изучено. Овладейте соответствующим нервно-мышечным чувством всех этих элементов, чтобы они выполнялись бессознательно, а вы могли сосредоточить внимание на противнике, его уловках, а также на ваших решениях относительно его атак и защит. Свободу движений, устойчивость и уверенность сопровождайте отработанной определенностью базовых движений.

- *Чтобы атаковать, вы должны изучить слабые и сильные места противника и использовать первые, тщательно избегая последних.*

- Например, если ваш противник хорошо владеет парированием, атаке должны предшествовать обманные удары, давление или финты, которые могут дезорганизовать любое его парирование.

- Все атакующие движения должны быть как можно незаметнее, то есть с наименьшим отклонением руки, чтобы не вызвать реакцию противника. Осторожность требует, чтобы атака завершалась с прикрытием или дополнительным усилением ее любой другой защитной тактикой, насколько это возможно, конечно.

- Форма атаки обычно диктуется формой защиты, применяемой противником. Другими словами, в поединке между противниками одинакового уровня атака редко будет успешной до тех пор, пока она не обманет или не раскроет защиту. Например, атака, сделанная круговым движением, не достигнет успеха, если противник встречает ее простым или боковым движением в парировании. Поэтому существенным фактором успеха атаки будет умение правильно предугадать реакции противника. Ваш окончательный выбор удара должен основываться на наблюдениях за реакциями противника, его привычками и предпочтениями.

- Опасно пускаться в сложные комбинированные атаки, если в них есть переходы, во время которых противник может сделать останавливающий удар.

- Чем сложнее атака, тем больше шансов нарваться на неожиданное атакующее движение, выполненное среди защитных. Совершенная атака должна оставаться простой, какие бы ни были приняты формы ее приготовления.

ПОДГОТОВКА АТАКИ

- Так как противник сохраняет большую дистанцию, попытка выиграть расстояние должна быть «прикрыта» каким-либо действием, приковывающим его внимание.

  Такими действиями могут быть:

  1) Изменение дистанции.

  2) Атаки на ближние мишени (обычно на ведущую ногу, выставленную вперед руку, пах).

  3) Комбинация двух первых.

  4) Комбинация беспокоящих атак.

- *Подготовка атаки — это действия атакующего с целью создать открытые места для этой атаки.*
  Она обычно состоит из движения, которое отведет ведущую вытянутую руку противника, изменит дистанцию или получит желаемую реакцию для раскрытия.

- Агрессивного противника можно привести на желаемую дистанцию, отступая назад укорачивающимися шагами. Осторожного противника можно привести туда же серией шагов вперед-назад различной длины.

- Бойцы прибегают к подготовке в надежде получить желаемую реакцию противника, когда с помощью финтов этой цели достичь не удалось.

- Финты, предшествующие ударам, или обманные движения руки, могут снизить уверенность защищающегося и заставить его предпринять защитные действия против его воли. Это позволит затем эффективно атаковать.

- Обманные удары и связывания либо зафиксируют руку противника на определенной линии, заставляя напрягаться и замедляя реакцию, либо вынудят спешно парировать или парировать с меньшим контролем, чем он намеревался. Какова бы ни была реакция, она может открыть путь к успешной простой атаке.

- Во время отведения или захвата руки в ловушку возможность успешного стоп-удара со стороны противника ограничивается. Точно также выпад на ногу противника в качестве предварительного шага очень эффективен.
- Ставя ловушку, следите, чтобы линии были либо прикрыты, либо усилены раскачиванием тела, либо защищены дополнительными мерами. Движения должны быть жесткими. Используйте любую предоставляющуюся возможность нанесения встречного или упреждающего удара посередине ловушки.
- Захват руки, сбив или давление на руку противника может сделать для него парирование невозможным. Наблюдайте за его выходом из боя. Если он всегда уходит, остановите его встречным ударом, сначала подготовив его финтом, а затем атакуя с ловушкой.
- Когда шаг вперед и действие на руку противника делаются одновременно, это называют комбинированной подготовкой. Ее успех зависит от совершенной координации рук и ног. Следует уделить много времени изучению этого типа действий.
- Тренируйте вышеописанные приемы, расставляя экономичные ловушки, чтобы лишить противника подвижности или вызвать его реакцию, а затем скользнуть с мощным ударом рукой или ногой в жизненно важную область.
- Продвигаясь вперед для подготовки атаки, обращайте особое внимание на равновесие и контроль ног, так, чтобы вы могли остановить ваше движение вперед с минимальным усилием. Короткие быстрые шаги укрепляют положение, так как центр тяжести смещается меньше, чем при длинных стремительных шагах.
  Не бросайтесь на противника, а выигрывайте и сохраняйте дистанцию в спокойной и точной манере.
- Если атака с подготовкой повторяется слишком часто, она вызовет скорее останавливающий удар, чем парирование.

Итак, когда вы используете атаку с подготовкой, начинайте ее с большой экономией и никогда не открывайте линию больше, чем необходимо для заманивания в ловушку. Старайтесь сократить периоды вашей уязвимости.

- Помня, что подготовка и атака формируют один плавный поток и в то же время это два отдельных движения, боец будет способен принять меры предосторожности против возможных контратак.
- Тренируя подготовку, ученик должен выполнять ее при противодействии противника, изменениях противодействия и с использованием финтов.

ПРОСТАЯ АТАКА

- Все прямые и непрямые атаки, образованные одним движением, называются «простыми атаками», потому что их объект идет к мишени по наиболее прямому пути.
- Прямая простая атака делается в переднюю или противоположную линию, спровоцировав противника на удар или поймав его в момент уязвимости.
- Косвенная простая атака — это единственное движение, первая половина которого вызывает какую-либо реакцию противника, тогда как вторая половина может быть завершена в открывшуюся линию на стороне, противоположной первоначальной линии боя.
- У любого удара больше шансов быть успешным, если он делается, как только «линия огня открывается», а не тогда, когда она закрывается. Атака, брошенная в открытую линию, выигрывает время, так как действие противника выполняется в противоположном направлении, и он должен реверсировать свое действие или мгновенно его изменить, чтобы защититься.
- Обманывая противника, рука нападающего обычно делает полукруговые или круговые движения.

- *Косвенная атака довольно часто используется при выходе или контрвыходе из боя для того, чтобы достичь открытой линии противника.*

- Выход с «линии огня» — это одно движение, уводящее руку с линии контакта на противоположную линию и атакующее с закрытой линии в открытую. Правильно рассчитать это движение для выполнения атаки можно в том случае, если в течение какого-то времени защита движется в направлении, противоположном атаке. Поэтому именно в то время, когда рука противника пересекает вашу линию удара, надо начинать ваше атакующее действие. Такая же схема движений действует и для бойца, который постоянно выходит из контакта и возвращается в него.

- Замечание. Дополните выход из контакта парированием, ударом в «линию огня», движением головы, изменением уровня, движением туловища и т. д.

- Переходя с высокого на низкий уровень и наоборот, предпочтительно не входить в контакт с противником. Во время переходов справа налево и наоборот атаки проводят путем выхода на свободное место (нанося удар по диагонали через линию сцепления с противником).

- Ниже даны два типа простых атак и движений противника, с которыми они должны быть сопряжены во времени. Воспринимайте их как упражнения, к которым следует регулярно возвращаться.

1) Прямая атака на:

а) отсутствие контакта;

б) сцепление;

в) изменение сцепления;

г) шаг вперед, возможно, в комбинации с действиями, указанными выше.

2) Непрямая атака с выходом на:

а) удар;

б) сцепление;

в) изменение сцепления;

г) первые три, выполненные с шагом вперед.

- Контрразрыв — это движение, которое соответствует изменению сцепления или контрпарированию. Его объект должен сделать круговое обманное движение, а не боковое, что станет способом выхода с «линии огня». В отличие от полного разрыва контакта по своей инициативе, контрразрыв не означает полного ухода с «линии огня», а только переход на другую линию.

- Пример. Атакующий входит в контакт с противником по шестой линии (высокая внешняя линия). Защищающийся уходит круговым движением на противоположную линию. Атакующий следует за ним по дуге, проводит руку защищающегося обратно к начальной линии и атакует.

- Помните, что большинство людей слабы на нижней линии. Почаще направляйте простые атаки, выходы и контрвыходы из контакта по нижней линии. Не забывайте также о защите, когда атакуете.

- Если вы хотите извлечь выгоду из любого вида атаки, следует учитывать привычки и предпочтения противника. Успех простой атаки, прямой или косвенной, лежит именно в правильном выборе. Атака должна соответствовать тому движению, которое он делает или может сделать. *Таким образом, опасно атаковать как попало, просто с тем, что придет в голову.*

- Успех простой атаки зависит от правильного рассчета времени движения, которое должно естественно сочетаться с кадансом движений противника. Если вам, конечно, не удалось навязать ему свой темп.

- Простые атаки начинают в пределах дистанции, куда предположительно должен прийти противник (если ваш расчет правилен). Не оставляйте ему времени для отступления с парированием. Чтобы быть в безопасности, заставьте противника сделать шаг вперед, в пределах боевого расстояния, и ударьте его во время передвижения, или когда он переносит вес тела вперед.
- Используйте «наивно прерываемый ритм» против соперника. Подготавливая атаку, концентрируйтесь на определении места удара. Расстояние и момент удара при этом должны определяться автоматически.
- Чтобы быть уверенным в успехе простой атаки, координируйте все ее элементы так, чтобы она была достаточно мощной. Сохраняйте постоянную свободу движений и развивайте взрывную скорость ударов и плавную скорость перемещений. Расслабляйтесь! Любое напряжение при атаке (даже при правильно подобранной дистанции) даст вам шанс лишь на короткое редуцированное движение, заставит вас двигаться слишком быстро или даст противнику указание о вашем намерении. Вспомнить об этом никогда не будет лишним. Расслабление принесет вам плавность, точность и скорость. Не забывайте об этом никогда.

***Перед началом** — стойте свободно, но пребывайте в готовности. Начиная, будьте экономными: используйте только одно непрерывное движение из нейтрального состояния.*

***В момент атаки** — извлекайте максимальную ПОЛЬЗУ из движения. Придерживайтесь наиболее прямой линии. Сама атака должна быть жестко прикрыта.*

***После атаки** — используйте быстрое, естественное движение назад, возвращайтесь в исходную позицию с согнутыми коленями.*

- Многократно тренируйте экономную форму инстинктивного начала атаки, скорость и глубину проникновения. Помните, что ускорение можно увеличить, постоянно и упорно работая. Механическое повторение — основа этого. Делайте двести-триста атак в день, каждый раз все с большей и большей скоростью.

- Важно осознать, что никакой объем теоретических знаний не может компенсировать недостаток ударной мощи, а мощный удар будет сильно обесценен до тех пор, пока не будет быстрым, точным и не станет наноситься в точно выверенный момент времени.

- Таким образом, первый шаг для каждого — научиться бить рукой или ногой совершенным образом, с участием всех частей тела. Удары следует изучать в сочетании с работой ног по перемещениям.

- *Ничто так не беспокоит противника, как разнообразие в ваших атаках и защитах, которое, к томуже, ослабляет физическое напряжение постоянным перемещением волны напряжения от одной группы мышц к другой.*

- Точно так же, нет ничего более опасного, чем вялая атака. Пусть ваши атаки выполняются стремительно, четко и строго в соответствии с вашими намерениями.

- Атакуя, вы должны выглядеть агрессивным и смелым, как дикий зверь, но не становиться при этом безрассудным в своем желании оказать моральное давление на противника. Имейте глаз орла, хитрость лисы, ловкость и осторожность кошки, агрессивность и неистовость пан- еры, молниеносную ударную мощь кобры и сопротивляемость мангусты.

- Простая атака не всегда будет успешной против любого соперника. Придется изобретать также и другие средства. Изучайте как можно больше вариантов защитных движе-

ний и как можно больше вариантов нападений. Тогда вы сможете приспособиться к различным стилям и будете чувствовать себя уверенно, когда они встретятся вам.

КОМБИНИРОВАННАЯ АТАКА

- Между соперниками, равными по скорости и силе, чьи рассчеты дистанции остаются правильными, провести прямую атаку чрезвычайно трудно. Бойцу приходится решать проблемы сокращения дистанции и, одновременно, выигрыша времени. Он может это сделать, используя комбинированную атаку.
- Комбинированные атаки состоят более чем из одного действия и могут начинаться финтом, подготовкой на руку или предварительной атакой на ближнюю мишень, за которой немедленно следует реальная атака.
- Первое движение в комбинации должно начинаться из стойки со слегка согнутыми коленями. Комбинация должна начинаться экономным потоком, скрытым для противника, и незаметно перерастать во внезапный взрыв.
- В основном комбинированные атаки — это сочетания четырех форм простых атак: прямых ударов, простых выходов, контрвыходов и перекрестных обходов.
- Сложность комбинированной атаки прямо связана со способностью противника отражать атакующие движения. Выбирая удары для комбинированной атаки, следует учитывать, что успех будет зависеть от правильного передвижения и формы парирования (ведущей или сторожевой рукой, бокового или кругового), которое будет применять противник в ответ на финт или первую атаку. Поэтому перед применением комбинированной атаки стоит понаблюдать и составить некоторое представление о предпочитаемых противником реакциях.
- Финты должны быть достаточными, чтобы воздействовать на противника необходимым образом. Применяйте

минимальный набор финтов, действительно необходимых для достижения успеха. Чем больше усложнена форма комбинированной атаки, тем меньше шансов на ее успех. Вообще говоря, довольно опасно нападать атакой, состоящей более чем из двух финтов.

- Простые комбинированные атаки, то есть такие, которые включают в себя только один финт или предварительное агрессивное движение (один-два, вверх-вниз и т. п.), будут иметь больше шансов на успех, если они попадут на период подготовки противника к атаке, в частности, на его шаг вперед.

- *Комбинированные атаки могут оказаться тщетными, если они плохо рассчитаны во времени или если для их проведения выбираются не слишком удачные моменты.*

- Многие комбинированные атаки часто срываются и терпят провал из-за того, что атакующий, чересчур увлекаясь ходом поединка, совершенно забывает о том, что необходимо регулировать скорость своих финтов таким образом, чтобы они приходились как раз перед нападающим движением.

  Таким образом, очень важно своевременно распознать каданс и основные предпочтения противника в защите и атаке.

- Комбинированные атаки могут быть:

  1. Резкими. (Короткими и быстрыми комбинациями).

  2. Нерезкими. (Длинными проникающими комбинациями).

  Не во все удары удается вкладывать максимум силы. Вот почему некоторые из них приходится усиливать дополнительно. Для этого и существуют комбинации.

- Приготовьтесь к различным способам проведения комбинаций и будьте способны существенно изменить путь во время их выполнения.

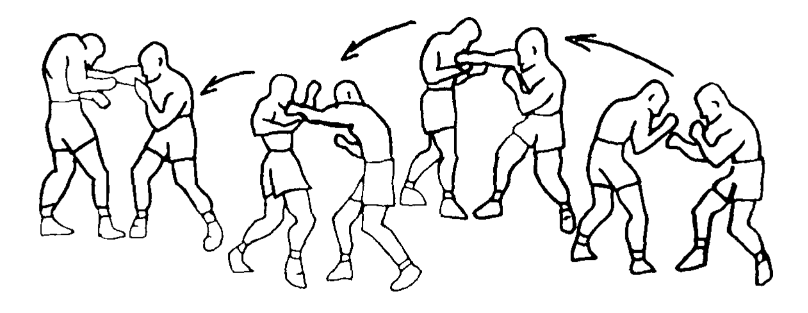
- Во время перерывов в комбинациях вставляйте:

  1. *Незавершенные движения, чтобы отвлечь противника, улучшить позицию или ход выполнения комбинации.*
  2. *Легкие жесты без нарушения общего равновесия в процессе выполнения комбинации (щелчки пальцами, «мельтешение» пальцами, удары тыльной стороной руки, улары ладонью).*

- Применяйте двойные прямые удары против соперника, который медлителен в работе ног или устал.

- Некоторые боксерские комбинации (предваряемые финтами):

  1. *Правый тычок — левый накрест (один - два).*
  2. *Правый тычок — правый апперкот.*
  3. *Правый тычок — левый накрест/правый хук.*
  4. *Правый тычок — правый апперкот/правый хук.*
  5. *Правый тычок — правый хук.*
  6. *Правый тычок — хук в корпус.*
  7. *Левый прямой в корпус — правый хук.*
  8. *Левый прямой в корпус — правый хук в корпус.*



- Комбинации с ударами ног.

  Убедитесь, что удары ногами наиболее экономичны для вас и направлены максимально прямо по отношению к противнику.

Используйте позицию ожидания для управления комбинацией. Удары ногами в комбинированных атаках могут иметь несколько целей.

- Дезорганизовать:

  1. Хук ногой в колено, низкий штампующий удар ногой, тычок пальцами ведущей руки, перекрестный удар ведущей рукой или подготовка на руку противника (расстановка ловушек).

  2. Прямой быстрый хук в пах ногой:

  # не упускайте противника из поля зрения;

  # не показывайте затруднений в возвращении;

  # помните о позиции готовности.

  3. Контр-стоп-удар ногой в голень/колено:

  # по инициативе противника;

  # во время развития;

  # на завершении (в ответном выпаде).

  4. Низкий удар рукой и высокий хук ногой (против противника в правой стойке).

  5. Низкий удар рукой и высокий реверсивный хук ногой (толчковой ногой).

  6. Финт высоко, хук ногой низко.

  7. Хуковый финт низко, прямой удар рукой высоко.

  8. Финт в сторону, вращательный удар рукой назад.

  9. Боковой финт ногой, хук ведущей ногой.

  10. Прямой финт ведущей ногой, хук ведущей ногой.

  11. Тычковый задний финт ногой, хук ведущей ногой.

- Измотать:

  1. Прямой быстрый хук ногой в пах и...

  2. Прямой быстрый боковой ногой в голень/колено и...

Продолжение зависит от того, застанете ли вы противника стоящим твердо на земле или отступающим назад.

- Заставить:

   1. Боковой удар в голень/колено с двойным шагом.

   2. Боковой удар ногой, ведомый реверсивным хуком рукой.

   3. Хук ногой, ведомый реверсивным хуком рукой.

   4. Преследующие боковые хуки ногами.

- Изучая комбинации рук и ног, снова проверьте идею о наиболее экономных движениях, каковыми являются прямые по отношению к противнику движения.

- Выставляйте вперед или назад то руку, то ногу и меняйте уровни этого движения. Ходите попеременно то высоко то низко, или безопасными тройками: низко - высоко - низко, высоко - низко - высоко.

- Используйте естественную последовательность движений между ведущей рукой (тычок, хук, встречный удар, ложный удар) и сторожевой (прямой, перекрестный, обходной, молот). Таким же образом найдите естественные последовательности между ведущей ногой (боковой хук, прямой, верхний, реверсивный, вертикальный, горизонтальный) и толчковой (прямые удары на различных уровнях, крученые удары, хуки на различных высотах).

   Что же это за естественные последовательности между рукой и ногой или между ногой и рукой?

- Изучите имеющиеся возможности во всех областях работы ног: продвижение вперед, отступление, вращение вправо, вращение влево, дополнительные движения, такие например, как параллельное скольжение.

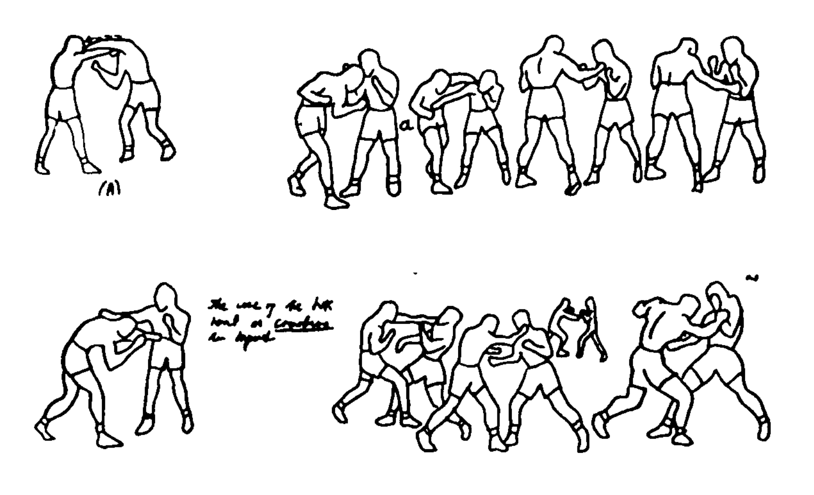
- Изучите естественные последовательности для ударов, которые проходят мимо или не доходят. Изучите их как защитные дополнения. Исследуйте все виды реакции противника на промахи.

- Не забывайте о позиции ожидания. Проверьте все физические движения, которые облегчают возвращение в позицию ожидания, но при этом научитесь атаковать и защищаться из любой позиции, в которой вы оказались или можете оказаться.

КОНТРАТАКА

- ***Контратака — это тонкое искусство, относительно безопасное для использующего ее и достаточно разрушительное для противника.***

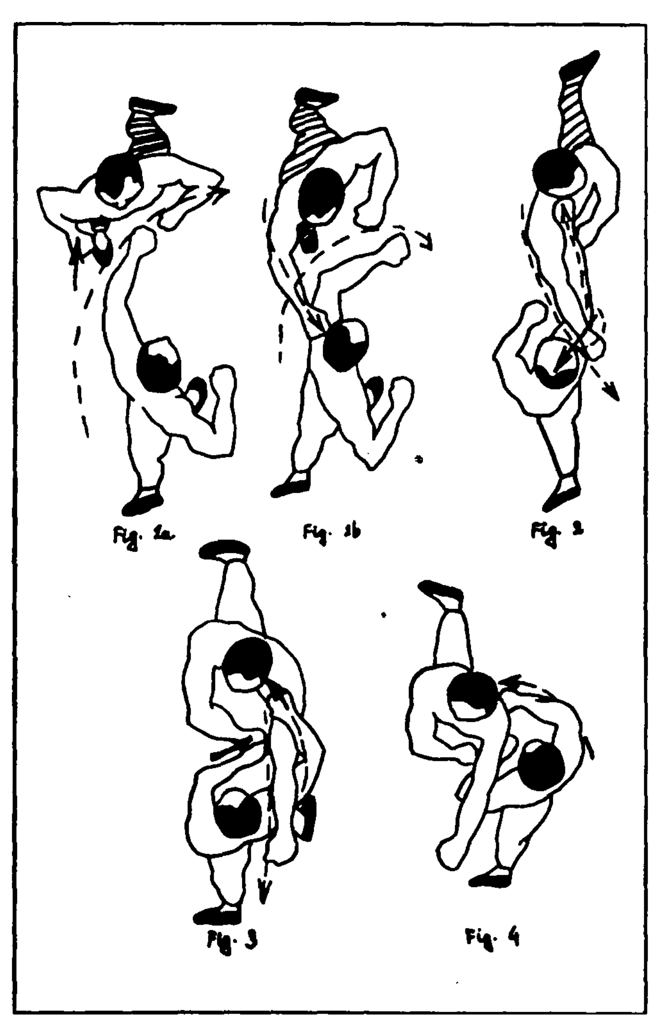
  Атака силой причиняет мало вреда, если противник двигается в том же направлении, что и сила. Его движение вместе с движением, наносящим удар, гасит его мощь.



- У двух равных соперников преимущество будет за тем, кто контратакует, потому что тот, кто начинает, не может не раскрыть своих секретов раньше, чем тот, кто остается в позиции ожидания.

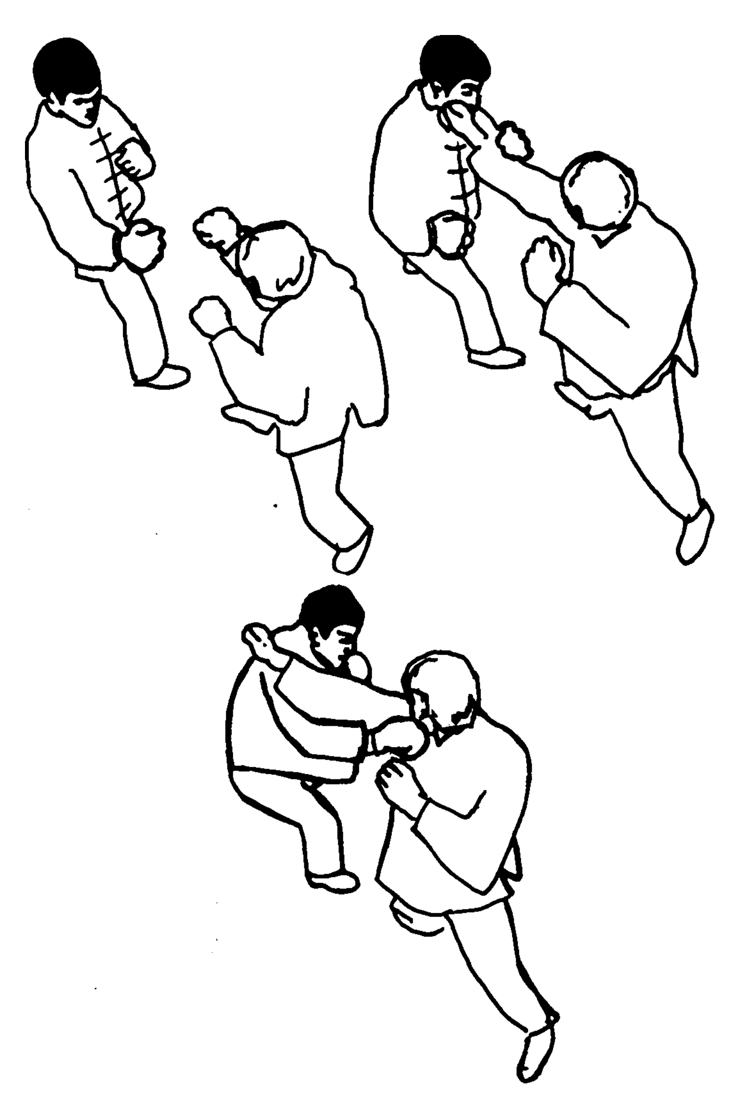
  Любое действие автоматически делает приглашение к атаке или открывает зону для удара.

11 Зак. 455



- Вместо выполнения ложной атаки, изменения завязки боя, захвата руки в ловушку или других приемов можно использовать приглашение, чтобы спровоцировать противника на атаку. Затем можно будет парировать, блокировать или уйти от его атаки и ответить контратакой. Если противник использует ту же тактику, то результатом будет двойной удар, первый из которых делает приглаше-

ние, а второй удар идет в противника, когда тот пытается контратаковать. Приглашение может также выполняться путем специального открытия какой-то области во время пребывания в защите.



- Чтобы контратаковать, вы должны сначала уйти от удара, а затем успеть поразить противника в тот момент, когда он, в результате промаха, находится в неустойчивом положении. Вы должны действовать инстинктивно и мгновенно. Этого можно достичь только многократным и упорным повторением.

  Научившись контратаковать на инстинктивном уровне, вы можете направить все свое внимание на** более **широкий план боя.

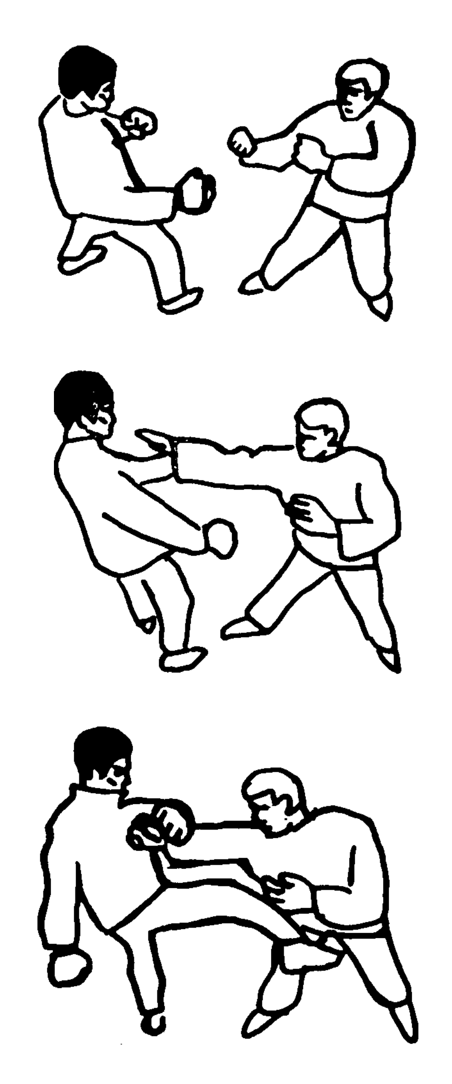
- В боксе, уходя от прямого переднего удара противника, первую часть контратаки можно делать тремя путями:

  1. *Заставить противника промахнуться, скользнув под него, нырнув или уклонившись в сторону.*
  2. *Вы можете изменить направление ударов, уводя их в сторону, тем самым заставляя противника промахиваться и терять силу.*
  3. *Вы можете блокировать удар той частью вашего тела, которая сможет противостоять этому удару. Помните, однако, что лишь немногие блоки рекомендуются в данном случае. Гораздо лучше для вас и утомительнее для противника, если он не может попасть в вас.*

- Любого активного человека можно научить идти вперед с ударом и возвращаться своевременно и быстро, так как эти движения могут быть более или менее механическими, и требуется лишь выбрать момент, когда запустить этот «механизм». С контратакой все по-другому: «лидер» выбирает время, а также ту часть своей защиты, которую он невольно открывает противнику. Боец, который контратакует, находится в положении человека, начинающего гонку по команде противника «марш».

- Предпочтительнее финтом заставить противника сделать удар, нежели ждать, когда он сделает это сам.

- Контратака — это защитное действие, наложенное на атаку противника таким образом, что мы получаем выигрыш цикла «время — движение».
- Контратаки — это простые комбинации самых элементарных защитных и атакующих движений.



Уход от удара противника при помощи каких-либо защитных средств.

Проведение соответствующих контрударов.

Модели:

Удар	**Контрудар**
1. Тычок.	1. Уклон назад, контртычок.
2. Тычок.	2. Скольжение наружу, контртычок.
3. Передний хук или свинг.	3. Защита предплечьем с контртычком.
4. Щелчок.	4. Уклон в сторону с ложным выпадом сторожевой руки и хуком в корпус ведущей.
5. Задний хук или свинг.	5. Опережение противника быстрым щелчком.
б. Тычок.	6. Скольжение внутрь, удар с тыла в корпус.
7. Тычок.	7. Скольжение внутрь, левый перекрестный.
8. Передний свинг левой или хук.	8. 0пережение противника левым перекрестным.
9. Задний перекрестный.	9. Нырок под него, контрудар в пах или уклон влево с прямым в корпус.
10. Задний перекрестный свинг.	10. Защита ведущим предплечьем, ответ левым тычком.

- Работая над контрударами, сначала отработайте технику выполнения, а затем подключайте скорость.
- После контратаки продолжайте атаковать противника, пока он не будет побежден или не перейдет к обороне.

- Контратака — это не защитное действие, а метод использования нападения противника для успешного завершения вашей собственной атаки. Контратака — это высшая форма нападения, требующая знания открытых мест, которые появятся в результате данной атаки противника.

- *Контратака требует величайшего искусства, самого совершенного планирования и очень тонкого выполнения всех боевых приемов.*

  Она использует все приемы: блокирования, закрывания, парирования, скольжения, уклоны, раскачивания, нырки, оттягивания в сторону, финты, выведения и переносы веса тела. Она содержит все стадии захватов и ударов руками и ногами. Кроме мастерского владения приемами, контратака требует точного расчета времени, безошибочной реакции и хладнокровной, рассчитанной позиции. Это означает тщательное обдумывание, уверенное использование и полный контроль. Контратака — это высшее искусство боя, искусство мастера.

- Существует множество контрударов, которые можно применить на каждый удар. Но для каждого конкретного случая существует единственный контрудар, наиболее эффективный в данной ситуации. Действие должно быть мгновенным. А там, где есть широкий выбор действий, мгновенное действие затруднительно, если не невозможно, до тех пор, пока правильное действие не будет заранее обусловлено. Обуславливание, вытекающее из полного знания, становится краеугольным камнем контратаки.

- *Обуславливание — это процесс, в котором определенные стимулы вызывают определенную реакцию.*
  Повторяемые стимулы формируют модель действия в нервной системе. Как только эта модель установлена, простое присутствие нужных стимулов вызовет соответствующую реакцию. Эта реакция будет мгновенной и почти

бессознательной, что необходимо для эффективных контрударов. Обусловленная реакция должна быть результатом интенсивной тренировки заготовленных моделей действий в ответ на каждый удар.

- Такие действия должны отрабатываться часами, днями, неделями, всегда в ответ на определенный удар. В конечном итоге сам удар автоматически вызовет соответствующий контрудар.

- Бой всегда надо вести «головой», а не руками и ногами. Во время реального боя нужно думать вовсе не о том, как бить самому, а о слабых местах противника и об открывающихся возможностях для атаки. Поединок никогда не поднимется до уровня настоящего искусства, пока исполнение приемов не станет автоматическим и кора головного мозга будет освобождена для того, чтобы думать и сопоставлять, планировать и решать. Высшие нервные центры всегда должны удерживать управление и действовать в тех случаях, когда это необходимо. Это подобно нажатию кнопки, чтобы запустить или остановить машину.

- В отношении контрударов следует понять три фактора:

  1. Удар противника.

  2. Метод избежания этого удара.

  3. Сам контрудар или захват.

- 1. Удар противника важен потому, что он определяет сторону тела, открытую для атаки. Удар правой рукой открывает правую сторону тела, в то время как прямой удар сторожевой рукой открывает почти всю верхнюю часть корпуса.

  2. Чтобы избежать ударов, надо решить, будет ли контратака выполняться одной или двумя руками. Блокирование, закрывание, остановка, парирование оставляют

свободными одну руку, которой можно контратаковать. Такие маневры, как скольжения, отшагивания в сторону, нырки, уклоны, раскачивания, финты, уходы и переносы позволяют атаковать обеими руками.

3. Контрудар зависит от метода, выбранного противником для защиты, а также от самого этого удара.

Первое: *пусть противник начнет атаку и выйдет из сбалансированной стойки.*

Второе: *гармонично подстройтесь к нему и соберитесь в единый функциональный механизм.*

Третье: *сконцентрируйте всю свою мощь на атаку его слабого места.*

- **Контрудар правой ведущей рукой против правого прямого удара противника.**

После блокировки или остановки:

1. Перехватите удар противника левой рукой, отступая вправо, затем нанесите быстрый прямой удар правой ему в подбородок.

После парирования:

1. Парируйте наружу и бейте хук правой рукой в солнечное сплетение.

2. Парируйте наружу и бейте хук правой в подбородок.

3. Парируйте наружу и покажите хук правой рукой в подбородок.

4. Парируйте внутрь и бейте прямой удар правой рукой в подбородок.

5. Парируйте внутрь и бейте хук правой рукой в солнечное сплетение.

6. Парируйте внутрь и покажите хук правой рукой в солнечное сплетение.

После скольжения:

1. *Скользните наружу и бейте хук правой в подбородок*
2. *Скользните наружу и бейте хук правой рукой в солнечное сплетение.*
3. *Скользните наружу и направьте правый апперкот в солнечное сплетение.*
4. *Скользните наружу и направьте прямой удар правой рукой в подбородок.*

После отшага в сторону;

1. *Шагните наружу и бейте хук правой в подбородок.*
2. *Шагните наружу и бейте резкий правый апперкот в подбородок.*
3. *Шагните наружу и бейте хук правой рукой в солнечное сплетение.*
4. *Шагните наружу и бейте прямой удар правой рукой в подбородок.*

- **Контрудар левой сторожевой рукой против переднего прямого правой противника.**

После парирования:

1. *Парируйте внутрь левой рукой, затем бейте левой в подбородок.*
2. *Парируйте накрест правой рукой внутрь и бейте прямой левой в корпус.*

После скольжения:

1. *Скользните внутрь и бейте хук левой в корпус.*
2. *Скользните внутрь и бейте прямой левой в корпус.*
3. *Скользните внутрь и бейте прямой удар левой рукой в подбородок.*
4. *Скользните внутрь и бейте перекрестный левый хук в подбородок.*

5. Скользните внутрь и нанесите прямой удар левой рукой в солнечное сплетение.

После отшага в сторону:

1. Шагните наружу и бейте левый перекрестный удар в подбородок.

2. Шагните наружу и бейте левой в корпус.

3. Шагните внутрь и бейте апперкот левой рукой в подбородок.

4. Шагните внутрь и покажите хук левой в подбородок.

5. Шагните внутрь и бейте апперкот левой рукой в солнечное сплетение.

- **Контрудар правой ведущей рукой против заднего прямого удара противника левой рукой.**

После парирования:

1. Перекрестное парирование левой рукой внутрь и хук правой в подбородок.

2. Перекрестное парирование левой рукой внутрь и хук правой в живот.

После скольжения:

1. Скользните внутрь и бейте хук правой рукой в солнечное сплетение.

2. Скользните внутрь и бейте хук правой в подбородок.

3. Скользните внутрь и бейте накрест правой в подбородок или в корпус.

После отшага в сторону:

1. Шагните внутрь и бейте прямой правой в подбородок.

- **Контрудар левой сторожевой против заднего прямого удара левой.**

После парирования:

1. Парируйте правой внутрь и ударьте левым прямым в

подбородок или в корпус.

2. *Парируйте правой внутрь и бейте хук левой в подбородок или в корпус.*
3. *Парируйте правой внутрь и бейте левый апперкот в солнечное сплетение или в подбородок.*
4. *Парируйте правой наружу и бейте левый хук в солнечное сплетение или в подбородок.*
5. *Парируйте правой наружу и бейте левый апперкот в подбородок или в солнечное сплетение.*

После скольжения:

1. *Скольжение наружу и хук левой рукой в подбородок или в корпус.*
2. *Скольжение наружу и апперкот левой рукой в подбородок или в корпус.*
3. *Скольжение наружу и прямой левой в лицо или корпус.*
4. *Скольжение внутрь и хук снизу в солнечное сплетение.*

После отшага в сторону:

1. *Шагните наружу и бейте хук левой рукой в подбородок или корпус.*
2. *Шагните наружу и бейте апперкот левой рукой в солнечное сплетение.*

- Парирование внутрь и тычок правой рукой — это прямой резкий удар, рассчитанный так, чтобы воспользоваться открытой левой стороной противника после выполнения им удара. Это базовый контрудар, сознательно или бессознательно используемый каждым бойцом Его применяют в тех случаях, когда необходимо избежать удара противника и одновременно ошеломить и «ужалить» его. Используют его также для создания открытых мест для других контрударов. Лучше всего применять его против медленных и длинных ударов.

- *Парирование наружу и тычок правой — это удар, применяемый после того, как удар противника скользнул над вашим правым плечом.*

  Это безопасный путь для того, чтобы ускользнуть от прямого правой, и в то же время самому достать противника. Его лучше использовать против длиннорукого противника, так как этот прием добавляет длину вашей правой руке. Чем дальше противник зашагивает внутрь со своим прямым ударом, тем более сильный контрудар он получит. Его следует использовать в комбинации с тычками из внутренней позиции.

- Парирование внутрь и хук правой в корпус — это ошеломляющий, болезненный удар, используемый, чтобы замедлить противника. Его довольно опасно выполнять, так как он держит тело в пределах досягаемости левой руки противника. Как только ваша правая рука и плечо опустятся, правая сторона тела становится для него мишенью. Поэтому прием следует использовать внезапно. Успех его полностью будет зависеть от скорости и степени заблуждения противника.

- Парирование наружу и правый хук используют, чтобы опустить сторожевую руку противника, замедлить его движения и создать открытые места для ударов левой рукой. Это легко, безопасно и эффективно. Прием часто заканчивается скорее апперкотом, чем хуком.

- Блок внутрь и хук влево — сначала выполняется блок, затем удар. Его следует применять против медленных ударов или против бойца, который держит правую ведущую руку слишком далеко от плеча. Это мощный удар, требующий большего опыта и точного расчета, чем другие контрудары. Он требует блокирования правого переднего удара изнутри, затем переноса веса тела на другую ногу и завершения хуком левой рукой в подбородок. Его не реко-

мендуется использовать, пока в обороне противника не появится открытое для атаки место.

- Левый перекрестный — это удар, о котором много говорят в западном боксе, и контрудар, наиболее часто применяемый боксерами. Правильно проведенный, он содержит сокрушительную силу. Это просто левый хук в челюсть, идущий накрест над прямым правым противника. Удар противника скользит над вашим левым плечом, а ваша левая рука затем делает хук снаружи накрест в подбородок. Это легко выполняемый завершающий удар.

- Боковой левый по ребрам — это обманный удар, использующий открытые места противника, получающиеся в результате любых ударов правой ведущей рукой. Закрыться от него трудно. Это удар левой, направленный под правую руку противника во время нанесения им удара. Он используется, чтобы замедлить противника или «укоротить ему руку».

- Чтобы свести к минимуму опасность контрудара:

  1. *Финтуйте, чтобы нарушить ритм противника, заставить его прервать атаку, потерять период времени движения.*

  2. *Изменяйте положение тела во время атаки, скользя влево и вправо, внезапно меняя уровни (нырки), делая волнообразные раскачивания в стороны.*

  3. *Постоянно используйте как можно большее количество разнообразных атак и защит.*

ОТВЕТНАЯ АТАКА

- ***Ответная атака — это атака, следующая за парированием.***

  Выбор ответа, как и выбор атаки, определяется типом защитного движения, которое, по вашим расчетам, применит противник. Реакции противника можно определить

только путем наблюдения за обычными движениями его рук, которые он делает, уходя от ваших пробных атак.

- Прямую ответную атаку делают по той же линии, что и парирование. Она включает в себя только одно прямое движение (прикрытие внутрь, дополнительная защита, движение туловищем и так далее). Выбор прямого ответа указывается реакциями и привычками противника — наблюдайте, обобщайте и применяйте правильный удар.
- Непрямой ответ (уходом, контруходом, наперерез) делают в линию, противоположную парированию путем переноса руки под, над или вокруг руки противника. Его используют против бойца, который закрывается, будучи парирован. Делайте его плавно, экономично и скрытно.
- **Виды ответных атак:**

  1. Простой ответ, прямой или непрямой.

  2. Комбинированный ответ, состоящий из одного или более финтов.

  3. Простой или комбинированный ответ, заканчивающийся по нижней линии.
- Любой из этих ответов можно выполнять немедленно после парирования или после небольшой паузы. Ответ также можно дать с выпадом или без него. Будет ли применен выпад, определяется, как правило, скоростью выхода противника из атаки.
- *В общем, немедленный ответ является наиболее эффективным приемом, так как он вынуждает противника переходить к защите.*
- Для укрепления успеха парирования ответ надо делать сразу же, тогда атака не будет иметь возможности перейти в защиту. Эта форма известна как «парирование и ответ в конце атаки» и подразумевает, что защищающийся определил для себя линию, в которую будет заканчи-

ваться атака. Немедленный ответ в конце атаки можно делать резким тычком в прямой комбинации или сильным проникающим ударом, способным причинить ощутимый вред противнику.

- Ответ с задержкой после паузы можно делать тогда, когда вы сомневаетесь в выборе ответа после парирования и хотите определить реакцию противника. Противник, привычный к прямому ответу, может автоматически пойти на парирование. Не встретив руки, он будет сбит с толку этим изменением каданса и потеряет, до некоторой степени, управление своей защитой. Ответ с задержкой может быть скомбинирован с атакой или финтом.

- Применение простого ответа:

  1. *Прямой ответ применяют против бойца, который во время броска совершает ошибку. Сгибая руку и готовясь закрыться, он оставляет себя открытым по линии парирования.*

  2. *Непрямой ответ (уходом или наперерез) применяют против противника, который, ожидая прямого ответа, прикрывается по той линии, где он был парирован. Иногда он прикрывается намеренно, иногда это просто инстинктивное движение. Какой бы ни была причина, если это прикрытие успешно, ответ должен предусмотреть это и обмануть его простым обходом.*

  3. *Ответ контрударом делают против противника, который во время выпада или возвращения не остается на линии парирования, но изменяет ход поединка. Другими словами, делает контрудар. Контруход ломает его планы по изменению хода боя. Эта форма ответа наиболее полезна из правой стойки, когда имеют дело с левшой.*

  4. *Ответ по нижней линии делают против оппонента, который заканчивает свои атаки правильно и возвра-*

щается с четким прикрытием рукой, оставляя открытой только нижнюю часть мишени.

- Комбинированный ответ — это контратакующее движение, которое выполняется после парирования в сочетании с одним или более финтами.

  Пример. Комбинированный ответ типа «один-два», сопровождающий контрпарирование. Атакующий, которого возвращают на шестую линию контрпарированием, ожидая прямую ответную атаку, закрывается по шестой линии. Применяющий ответную атаку, сохраняя руку согнутой, проводит финт на изменение линии боя, уводя парирование атакующего и, все еще сохраняя руку согнутой, обманывает противника, окончательно проводя ответ в шестую линию.

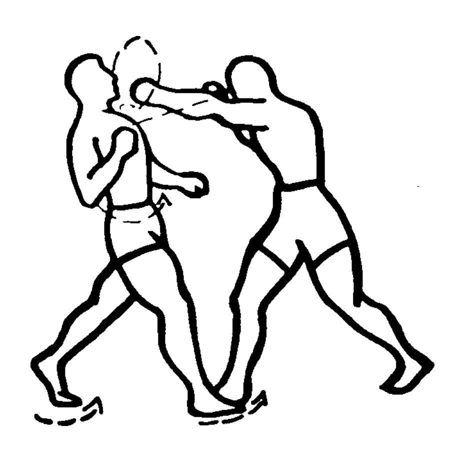
- Снова расчет времени играет первостепенную роль. Парирование и ответ наиболее эффективны, если сделаны тогда, когда атака находится на стадии завершения. В этом случае время, отпущенное противнику на переход от атаки к защите, сводится к минимуму. Следовательно, ответ имеет больше шансов на успех и достигает цели прежде, чем атакующий сможет его парировать.

- Намеренно реагируя на разведывательные движения противника определенным образом, часто можно побудить его использовать определенный удар.
  Зная природу этого удара, нетрудно рассчитать его и обратить себе на пользу.

- Контрответ — это нападающее движение, которое следует за успешным парированием ответа. Его могут проводить как атакующий, так и защищающийся. Оно может быть простым и сложным. Его можно выполнять на выпаде, на возвращении или после возвращения.

- Контрответ может быть результатом второго намерения. Под вторым намерением мы подразумеваем то, что на-

чальная атака сделана не по объекту поражения, а только чтобы вызвать парирование и ответ защищающегося, чтобы, в свою очередь, ответить. Эта последовательность нападающих и защитных действий, выполняемых атакующим, обычно используется против противника, чья начальная защита очень сильна. Атакующий в этом случае надеется, что второе нападение застанет противника неподготовленным. Атакующий может либо полностью возвратиться после первой ложной атаки, либо переместить вес тела назад на толчковую ногу во время парирования Таким образом, он выводит себя за пределы досягаемости опасного ответного удара. Затем он может сделать контрудар с полувыпадом или с наклоном тела вперед.

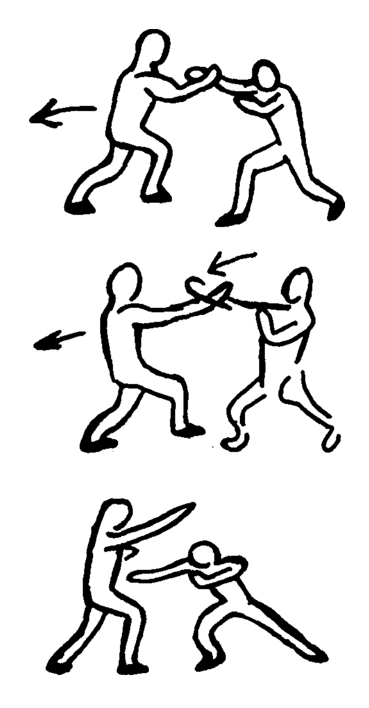


ПОВТОРНЫЕ АТАКИ

- Когда противник отступает, не пытаясь парировать, могут быть полезны дублированные атаки (как в боксе) или повторный выпад (как в фехтовании). Это осуществляется повторной атакой или повторным направлением конечностей в мишень по той же линии, по которой производилась первоначальная атака. Это удар, который может быть нацелен на выдвинутую вперед мишень, такую как го-

лень или колено, и рассчитанный, чтобы поразить противника, который, отвечая косвенно или прямо, раскрывает себя из-за слишком широких движений.

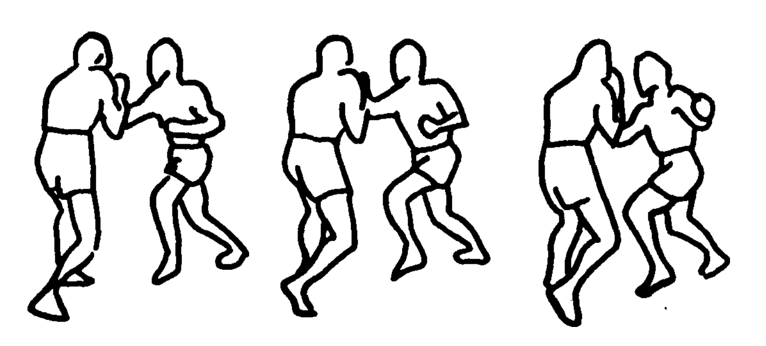
- Повторная атака очень эффективна против бойцов, которые хоть и имеют сильную защиту, но не решаются отвечать или медлят с этим. Часто это происходит из-за того, что они, пытаясь парировать, выходят из равновесия.
- *Многие бойцы совершают ошибку, отклоняясь при защите назад и перенося вес на опорную ногу, вместо того, чтобы сделать короткий шаг назад. В таких случаях атакуйте опорную ногу.*
- Успех повторной атаки в большой степени зависит от скорости возвращения вперед (снова работа ног!). Противнику нельзя позволить вернуть равновесие (физическое и психическое) или управление, которое он, может быть, потерял в результате первой атаки.
- Вообще, возвращение вперед обычно сопровождается атакой на руки. Преимущества:
  1. *Заполнение временного запаздывания, вызываемого возвращением вперед.*
  2. *Поглощение внимания противника на этот период, и, таким образом, минимизация риска получить встречный удар или запоздать со своим ответом.*
  3. *Получение некоторой поддержки связыванием руки противника во время возвращения.*
- Хотя повторная атака экспромтом возможна, нет уверенности в том, что период «время-движение» будет выигран. В большинстве случаев ее используют, планируя заранее, на основе наблюдений за тактикой и привычками противника.
- Выполняясь на возвращении вперед, повторная атака сама может включать следующие действия:

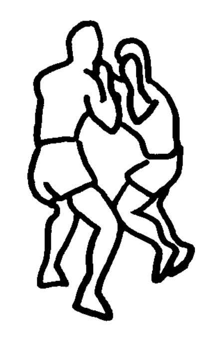
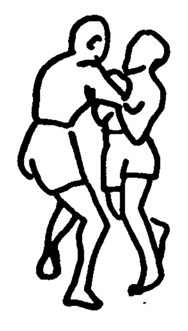


1. Прямой передний удар.

2. Финт прямым передним, сопровождаемый непрямой или комбинированной атакой.

3. Подготовку на руку (удар, ловушка), за которой следует простая или комбинированная атака.




ТАКТИКА

- ***Тактика — это мозговая работа в бою.***
  Она основана на наблюдении и анализе противника и на выборе действий против него.
  Тактика состоит из трех частей: предварительного анализа, подготовки и выполнения.

Предварительный анализ. Его цель — заложить фундамент боя путем тщательного исследования привычек, сильных и слабых сторон противника. Боец должен знать, агрессивен ли противник или предпочитает защищаться, любит ли он действовать вовремя, какие предпочитает атаки и парирования. Наблюдайте его поближе, даже если вы знаете его, ведь состояние бойца, как физическое, так и духовное, меняется день ото дня. Владеющий тактикой боец должен сокращать и удлинять дистанцию и пользоваться ложными атаками, которые должны быть настолько убедительны, чтобы могли заставить противника раскрыть качество и скорость своих реакций.

Подготовка. *Именно во время подготовки действия каждый боец ищет промахи противника и пытается его перехитрить. Вариантов бесчисленное множество, но на нескольких примерах можно остановиться. Например,*

боец, который планирует выиграть в атаке, должен взять инициативу в свои руки и контролировать ход поединка. Он должен пытаться ввести в заблуждение противника, делая ложные, а затем реальные атаки в другую или в ту же самую область. Линии и позиции надо менять, чтобы не дать противнику свободного момента для захвата инициативы.

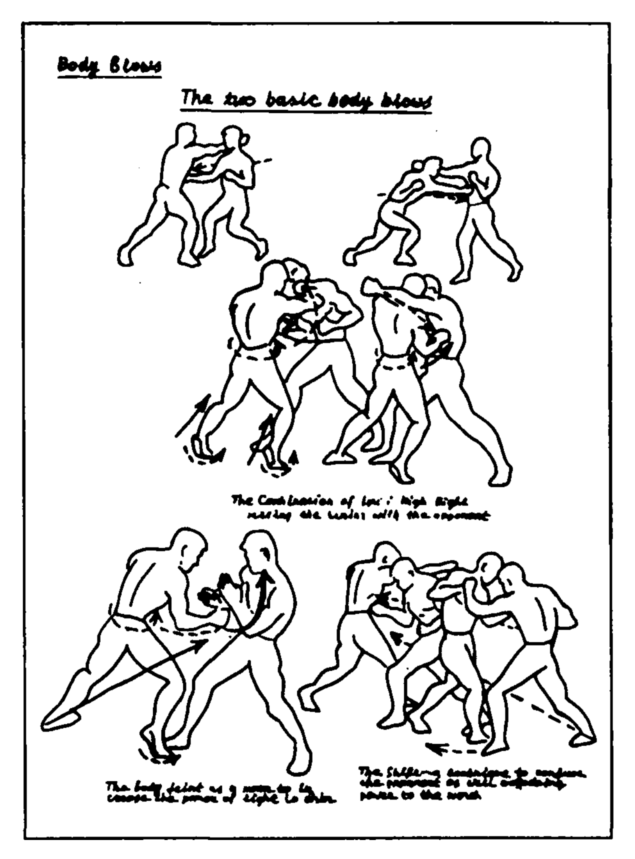
Подготовка атаки должна быть осторожной, и боец должен быть всегда готов парировать, если противник попытается сделать встречный удар или контратаку.

***Выполнение.** Реальная атака должна быть хорошо подготовлена и выполняться быстро, без разрывов и колебаний. Это должно быть сознательное, рассчитанное, определенное и решительное движение. Внезапность очень важна. Боец должен верить в успех своего начинания. Если противник хочет взять инициативу, боец должен обескуражить его постоянной угрозой контратаки — короткими тычками или ударами, нападением на сторожевую руку или другими средствами, нарушающими его концентрацию.*

- Если физические качества бойцов равны, интеллектуальное превосходство помогает одержать победу. Между интеллектуальными бойцами механические навыки и знание техники могут стать решающими.

- *Боец должен достичь определенного стандарта технической подготовки, прежде чем он сможет успешно применять тактику.*
  Когда приемы будут выполняться автоматически, только тогда ум сможет концентрироваться на раскрытии реакций противника, предвидении его намерений и выборе стратегии и тактики, требуемой для победы.

- *Ключ к тактике боя лежит в извлечении преимуществ из слабостей противника.*



- Тактическая игра требует холодного рассудка, умения предвидеть события и приспосабливаться к ним, способности рисковать, думать и просчитывать действия хотя бы на одно движение вперед. Все это должно сочетаться с мужеством, контролируемой реакцией мышц и тканей. Все это даст бойцу способность выполнять простые или сложные движения так, как того требует ситуация в данный момент.

- Уже говорилось, что мысли и действия бойца должны быть подобны вспышке молнии. Во взаимодействии ума и тела заключен секрет успеха в бою. Механическое

совершенство без способности думать бесполезно в бою точно так же, как самый тонкий анализ игры противника бесполезен и не приносит успеха до тех пор, пока боевой удар не будет отшлифован, поставлен и применен должным образом.

- Будете ли вы атаковать противника, когда он подготовлен, устойчив, работает в хорошо управляемом грамотном ритме? Будете ли вы встречать лбом разъяренного, рвущегося вперед противника? Конечно, нет! Хороший мастер сначала установит необходимую дистанцию соответствующей работой ног и затем навяжет противнику свой ритм финтами, ложными атаками и экономными, легкими ударами.
- Всегда нужно применять тактику, противоположную той, которую применяет противник (боксируйте с борцом, боритесь с боксером). Очевидно, что будет неумно постоянно атаковать бойца, который уходит в глухую защиту. Так же как того, кто быстро и мощно атакует; не следует атаковать без передышки. Контрзадержка во времени должна быть ответом на останавливающий удар, а останавливающие удары должны быть ответом бойцу, который использует много финтов.
- Боец с длинной дистанцией досягаемости, или тот, кто постоянно делает повторные атаки или атакует с шагом вперед, обычно требует широкого маневрирования. Было бы ошибкой всегда отступать с шагом назад на атаку или подготовку к ней, так как это поможет такому противнику получить пространство, нужное ему для маневрирования. Такой противник, вероятно, придет в замешательство, если расстояние сократится с шагом вперед навстречу его атаке.
- Низкорослый человек старается компенсировать свою малую дистанцию досягаемости путем атак на руку про-

тивника, атак на выдвинутые вперед части тела или вхождением в ближний бой, если он сильнее.

- Играйте в своем собственном кадансе, вводите противника в заблуждение, а затем внезапно взрывайтесь скоростными движениями. Основная тактика — вывести противника на шаг вперед и атаковать его, когда он шагает.

- Боец не может использовать одни и те же движения против каждого противника. Хороший боец должен разнообразить свою игру простыми и сложными атаками и контратаками, изменением дистанции и так далее.

- Против хладнокровного, спокойного противника финты должны быть длиннее, против нервного — короче. Со спокойным противником надо оставаться спокойным, нервный тип должен быть приведен в волнение (в то же время самому надо оставаться спокойным). Высокие противники обычно медлительнее, но их длинные конечности опасны, поэтому важно сохранять безопасное расстояние (пока не станет возможным принять внутренюю позицию).

Бойцы без канонов и правил используют иногда неожиданные движения. Против таких бойцов надо держать дистанцию и парировать в последний момент. Неортодоксальные бойцы обычно применяют простые движения и почти всегда выполняют их в одном и том же темпе. Атаки они делают широкими движениями, давая шанс уклониться или сделать стоп-удар. Проигрыш такому противнику часто указывает на негибкость бойца и его неумение приспособить свой стиль к требованиям момента.

- Против противника, который привычно атакует с подготовкой на руку, рассчитывя ее в совершенстве, полезен будет бой с отсутствием контакта и варьированием дистанции, с предпочтением применять выдвинутую руку или использовать позицию ожидания. Это позволит расстроить планы противника и существенно ограничит его игру.

- *Хороший боец разнообразит свою тактику простыми и сложными атакми, изменениями дистанции, финтами, различными уловками и так далее.*

- Упорного противника, который хорошо прикрыт и всегда настороже, сохраняет дистанцию и избегает попыток делать подготовку, небезопасно атаковать прямо. Такие бойцы обычно делают точные стоп-удары и руками, и ногами. Очевидный ответ — вывести его на стоп-удар угрожающими финтами и завершить скрытой атакой, может быть, с захватом руки.

- Перед атакой противника, который защищается, не входя в контакт, ложные атаки или хорошо показанные финты могут вызвать у него необходимую реакцию. Если это стоп-удар, можно продолжать контрударом, попытавшись захватить его руку. Если он реагирует с парированием, можно завершить комбинированной атакой или контрответом. С другой стороны, эффект может состоять в том, что противник станет более предприимчивым, когда проходящая атака будет сделана.

- Ритм новичка, по-видимому, нерегулярный, трудноуловимый, придает длинным связкам опасность, так как он не следует тому, что ему навязывают. Зато он может легко поддаться панике и парировать при малейшей провокации. Эти парирования, слишком поспешные и лишенные контроля, часто принимают форму тычков, направленных куда попало. Они подходят для того, чтобы захватить руку атакующего. Вот почему есть причины быть осторожным и не атаковать новичка комбинированными движениями, а дожидаться возможности провести простой, быстрый, экономичный прием.

- Совершенно ненамеренно новичок будет делать атаки в рваном ритме, который одурачит более опытного бойца, не ожидающего такого ритма. Таким образом, существенно важно сохранять тщательно подобранную дистанцию.

вариации которой, в конце концов, заставят новичка оказаться в зоне поражения.

- *Золотое правило JKD состоит в там, чтобы использовать сложные движения лишь в том случае, когда это действительно необходимо для достижения желаемого результата, и не более того.*

  Начинайте с простых движений и прибегайте к комбинированным только тогда, когда иначе не можете добиться успеха. Поразить достойного противника сложной комбинацией — это нормально, это свидетельствует о блестящем владении техникой. Поразить того же противника простым движением — признак высочайшего мастерства.

- Половина поединка уже выиграна, если боец знает, что делает противник. Если, несмотря на правильно выбранные движения, акция неудачна, причину следует искать в несовершенстве отработки приемов.

- Повторяйте! Хороший боец знает все удары.

- Если вы видите, что противник постоянно подмечает ваши привычки и слабости, то становится очевидным, что надо делать сознательные усилия разнообразить игру (включая использование притворных привычек и слабостей).

- **Правша против левши:**

  Правый хук очень эффективен как защитный удар и как контрудар, применяемый сразу после короткого прыжка назад. Помните, что левшу, который эффективно использует свою правую руку наряду со своей естественно эффективной левой рукой, очень трудно побить.

- Правша должен держать свою правую руку немного выше и либо бить левшу коротким левым, либо делать финт левой, сопровождаемый правым хуком.

- Другой вариант — двигаться преимущественно вправо, используя для своей защиты в основном правую руку, а

левую — для атак в голову или в корпус, причем преимущественно всетаки в корпус.

- Скольжение наружу от вытянутой левой руки противника, стоящего в левой стойке, или наружу от его левого прямого и контрудар длинным левым хуком в корпус — это правильное решение.

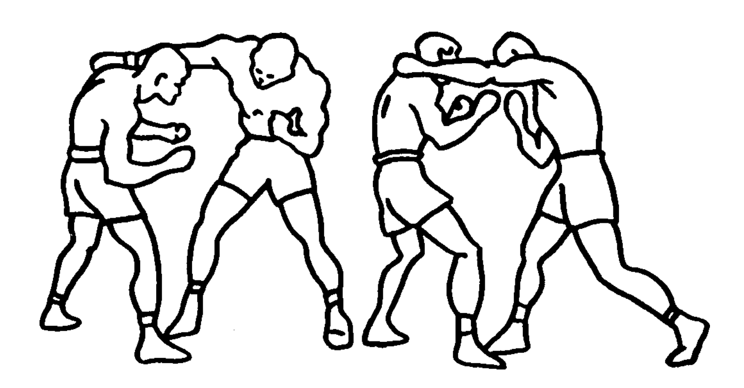
- Скольжение внутрь, чтобы войти в контакт с внешней линии, можно рекомендовать перед боковой атакой ногой по низкому уровню растянувшейся мишени. Уклонитесь от его последнего прямого во время вашего бокового удара ногой. Экономное начало должно свести на нет его контрудар ведущей ногой, особенно если ваши движения рассчитаны на перемещение веса его тела вперед. Наблюдайте, чтобы перемещение его веса не оказалось подготовкой к мощному фронтальному удару толчковой ногой. В этом случае вы должны поворачиваться вправо по кругу во время скольжения. Затем вы можете продолжить другим прямым ударом сразу же или в другой удобный момент.

- Удар при вхождении в контакт с вашей линии можно использовать как подготовку для ложного удара ногой в голень (колено), немедленно используя полуторный ритм, чтобы закончить прямым ударом в лицо противника над его рукой. Используйте дополнительные меры предосторожности на случай его выхода из контакта с левым хуком или правым перекрестным.

- Во время скольжений и ударов, при вхождении в контакт из внутренней линии, перед любой атакой левши опасайтесь его правой ноги и перекрестного удара. Можно минимизировать его удары с тыла путем экономичного начала в первые три дюйма вашего движения. Затем, двигаясь по кругу вправо, делайте подготовку атаки.

- Парируйте и контрпарируйте его удары на ваш высокий внутренний уровень.

- *Половина поединка уже выиграна, если боец знает, что делает противник.*
- Изучите скольжение левого тычка левши над вашим правым плечом одновременно с ударом вашего правого кулака в его открывающуюся подмышку.



- Встречайте его на высокой внутренней линии и возвращайте на высокую или низкую внешнюю линию. Это вынудит его использовать слабые парирования — высокое внешнее парирование или еще более медленное круговое высокое парирование внутрь. Если атака идет в его внешнюю нижнюю линию, он будет применять низкое парирование, оставляя себя открытым по высокой линии. Это может оказаться очень эффективным, если ваша атака в нижнюю линию была финтом.
- Поединок — это игра, основанная на расчете времени, тактике и блефе. Вот два наиболее эффективных средства из этого арсенала:
  1. *Простая атака из неподвижного положения. Она часто удивляет противника, особенно после серии ложных атак и финтов. Защищающийся подсознательно ожидает подготовки или более сложного движения и не реагирует вовремя на быстрое и неожиданное простое движение.*

2. Изменение ритма или каданса, сделанное до или после атаки. Этим можно достичь того же удивления. Например, серия разумно замедленных финтов и медленных уходов и подходов может быть использована для того, чтобы «усыпить» противника. Последнее движение, которое внезапно извергается на высочайшей скорости, часто застает его врасплох. Опять-таки, несколько быстрых финтов, за которыми следует умышленно замедленное или оторванное по времени финальное движение, часто могут расстроить планы бдительного противника.

- Некоторые бойцы имеют привычку резко отдергивать руку или ногу, когда в них направляют удар. Такие бойцы уязвимы при немедленном возобновлении атаки с помощью быстрого выпада.
- Иногда ряд финтов по верхней линии может проложить путь для внезапного выхода на колено.
- Подготовку на колено и захват в ловушку кисти или стопы с одновременным преграждением пути другой ноге противника часто применяют для уменьшения фактора «время-движение». Наоборот, атаки на подготовку в таких случаях являются особенно эффективными.
- Атака с разрывом ритма, предусматривающая паузу перед совершением финального движения, может быть очень эффективной с точки зрения попытки введения противника в заблуждение относительно истинных намерений атакующего.
- Один из путей определения скорости и характера реакции противника — выполнение простой атаки с большого расстояния, достаточного, однако, для того, чтобы противник был вынужден парировать. Подождите его ответа, отразите его и тщательно выберите мишень для контрпарирования.

- Наблюдайте за противником! Пока идет бой, никогда не упускайте его из вида.

  Чтобы боксировать успешно, вы должны видеть все, что происходит в поле боя.

- Место, куда следует направить взгляд в бою на длинной дистанции — это глаза противника. Заметьте, куда смотрят животные, когда они дерутся. Находясь в ближнем бою, смотрите либо на ноги противника, либо на его поясницу.

- Отнимите у противника инициативу и заставьте его защищаться. Держите его в неведении по отношению к тому, что вы собираетесь делать. Не давайте ему отдыха, если это возможно. Атакуйте под всеми углами. Делая тычок правой, делайте его двойным. Ищите слабые места противника. Выясните, что тревожит его больше всего. Концентрируйте свои атаки на изъянах его защиты и не давайте ему послаблений. Заставьте его сражаться в манере, в которой он чувствует себя хуже всего.

- Все время двигайтесь, предотвращая его удары и заставляя промахиваться. Уходите от его выпадов в сторону или по кругу. Как только он теряет равновесие — атакуйте. Продолжайте наращивать преимущество.

- Не делайте напрасных движений. Имейте четкую цель каждого действия — обмана, защиты, атаки, не показывайте противнику своих намерений.

  # *Атакуйте уверенно.*

  # *Атакуйте точно.*

  # *Атакуйте быстро.*

- В ретроспективе все агрессивные действия руками, как бы они ни были сложны, основываются на одном из трех ключевых положений: удар или подготовка на переднюю руку или ногу противника, выход на атаку, простая прямая атака.

- *Любые, даже самые элементарные действия в нападении или защите, выполненные по всем правилам воинского искусства и основанные на достаточно совершенной тактике и стратегии, при любых условиях ведения поединка могут быть использованы даже в самых сложных боевых ситуациях.*

- ***Дополнения к тренировкам***

  Во время тренировок учитель должен убедительно объяснять тактическое применение каждого удара в атаке, защите и контратаке. В каждом случае он обращает внимание на то:

  КАК..............это делается.

  ПОЧЕМУ......это делается.

  КОГДА..........это делается.

- Если тренировки включают разнообразные ситуации, в которых могут быть использованы всевозможные удары и приемы, то вероятность того, что ученик будет удивлен неожиданными действиями противника, оказавшись в реальной боевой обстановке, достаточно мала.

- Сражайтесь с разными противниками, и вы не будете закрепощены специфической тактикой и кадансом.

- И еще: запомните, что успех сопутствует тому, кто научился правильно выбирать необходимые для применения в бою удары из всех тех ударов, которым его научили на тренировках.

- Один из наиболее важных моментов — овладение комбинациями ударов (рук, ног, рук и ног, и так далее). ***Следующий момент—вы должны изучить стиль противника прежде, чем решить, при помощи какой комбинации сможете его победить.***

ПЯТЬ СПОСОБОВ АТАКИ

Пять способов атаки были последними описаниями, которые использовал Брюс для объяснения своей системы перед смертью. Незавершенность его заметок очевидна, особенно в сравнении с расширенными объяснениями, которые он давал своим ученикам. ***(Ред.)***

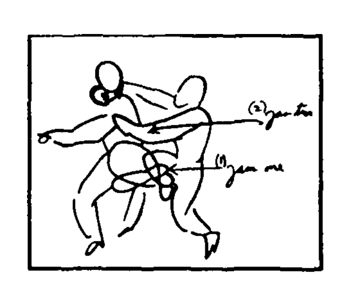
- **ПРОСТАЯ УГЛОВАЯ АТАКА**
  ПУА — простая угловая атака, проводимая под неожиданным углом. Иногда она усиливается предварительным финтом. Часто она начинается с подгонки дистанции посредством работы ног. Изучайте ложный прямой удар и простую атаку.

- *Помните, боец добьется успеха, если он научился выбирать подходящий удар из всего того множества ударов, которым его научили.*

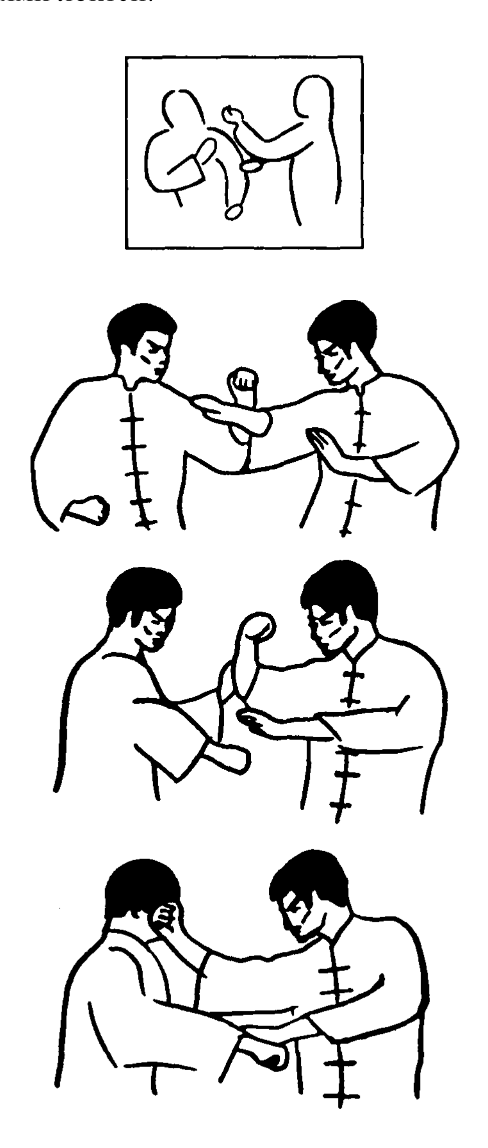
- **ИММОБИЛИЗИРУЮЩАЯ АТАКА**
  ИА — иммобилизирующая атака, выполняется применением связывающей подготовки (расстановкой ловушек) на голову (волосы) противника или его руку или ногу, как только вы вошли в контакт. Ловушки сдерживают движения этих частей его тела, предлагая вам безопасную зону, из которой можно наносить удары. Иммобилизирующие атаки могут быть подготовлены любым из остальных четырех способов атаки, а ловушки могут выполняться в комбинации с ними или отдельно. Изучайте также останавливающий удар.

- Иммобилизацию можно использовать как превентивную меру при атаке одной рукой, поддерживаемой тычком другой. Она также может быть использована как превентивная мера во время скольжения или контрудара.

- Использование иммобилизации, когда противник хочет нанести удар, требует знания особенностей этого момента и зависит от скорости и мастерства исполнения.


(2) jam two
(1) jam one

- Тренируйте и развивайте чувство контроля предплечий, чтобы использовать их как разрушительное оружие. Используйте свободный кистевой захват и усиливайте его действиями локтей.



- **ПРОГРЕССИРУЮЩАЯ НЕПРЯМАЯ АТАКА**
ПНА — прогрессирующей непрямой атаке предшествуют финты или незавершенные удары, включаемые в атаку для того, чтобы направить действия или реакции противника в ложном направлении. Это делается с целью попасть в открытую линию или выиграть время. Прогрессирующая непрямая атака выполняется единственным движением вперед без отхода, в противоположность одиночной угловой атаке, предваряемой финтом, который вместе с атакой составляет уже два движения. Изучайте финты и выходы на атаку.

- Основная польза от непрямой прогрессивной атаки заключается в возможности преодолеть сопротивление противника, защита которого слишком сильна и быстра для простой прямой атаки. Она также используется для того, чтобы разнообразить модели атак в общей схеме боя.

- Помните, хоть ПНА и использует финты, каждая прогрессивная непрямая атака выполняется только одним движением вперед. Она выполняется прежде всего для того, чтобы получить выигрыш в дистанции. Чтобы сократить расстояние до необходимого для атаки, нужно уменьшить его примерно на половину предварительным финтом. Растяните свой финт так, чтобы дать противнику некоторое время для реакции. Вторую половину дистанции оставьте для второго движения. Не ждите блока. Не закончив атаки, опережайте его.

- Ваша атака должна начаться во время движения руки противника вниз, вверх или в стороны. Это означает, что его защитное действие направлено в это время в сторону, противоположную вашему атакующему движению. Ваша атака, таким образом, выполняется с разрывом контакта.

- *За редкими исключениями, ваши движения должны выполняться для того, чтобы вызвать реакцию против-*

ника. Точно так же выходы из зоны контакта должны быть минимальны, чтобы рука противника проходила рядом с вами.

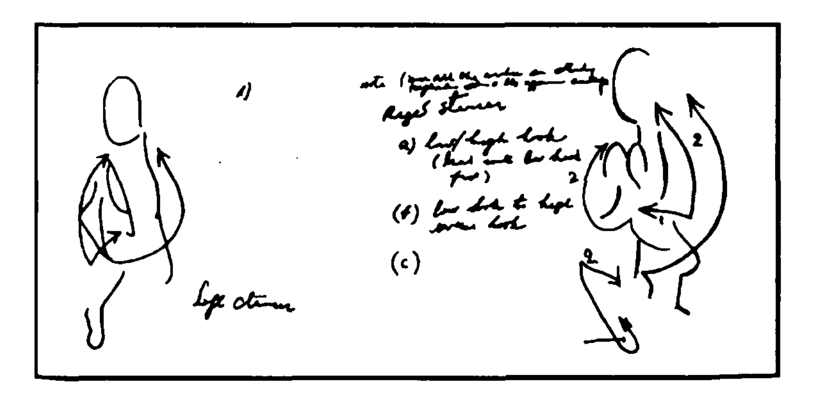
- Чтобы сделать ПНА ногой эффективной, старайтесь работать в ритме «полтора такта».

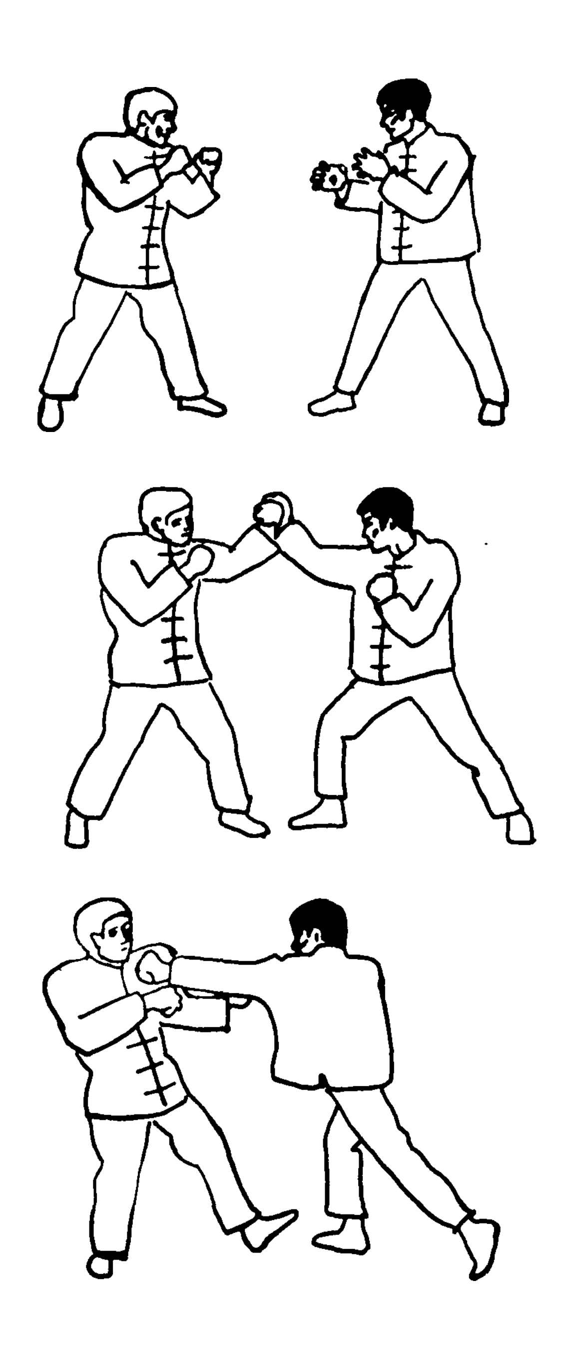
  ОДИН: Первая атака внезапная, глубокая, экономичная, хорошо скрытая и, прежде всего, устойчивая. Отличайте начало прямой атаки (типа обратного хука) от прямого начала.

  И ПОЛОВИНА: Вторая половина должна быть быстрым, мощным ударом ногой, который, тем не менее, не нарушает позицию защиты, поскольку при этом может завязаться ближний бой.

- Чтобы достичь своей цели, атакующий должен первым нарушить устойчивость переднего движения противника, устойчивость его опорной ноги, обмануть его защиту и парирование и поймать его в момент физической или психической неустойчивости.

- При выполнении комбинаций с финтами в начальной стадии легко переходите ко второй части комбинации. Обращайте особое внимание на эффективность обоих движений в достижении необходимого результата.



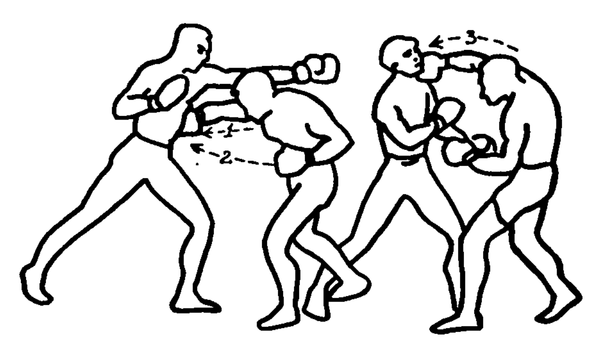


- **КОМБИНИРОВАННАЯ АТАКА**

  КА — комбинированная атака — это серия ударов, естественно следующих один за другим, которая обычно направляется более чем по одной линии. Изучайте составные и комбинированные атаки и удары.

- Комбинированные атаки обычно состоят из последовательностей. Термин «последовательность» означает серию ударов руками и ногами, выполняемых естественно и согласованно. Цель — вывести противника в такую позицию или создать такое раскрытие, чтобы конечный удар пришелся в самое уязвимое место.

  Комбинации подводят противника к завершающему удару рукой или ногой.



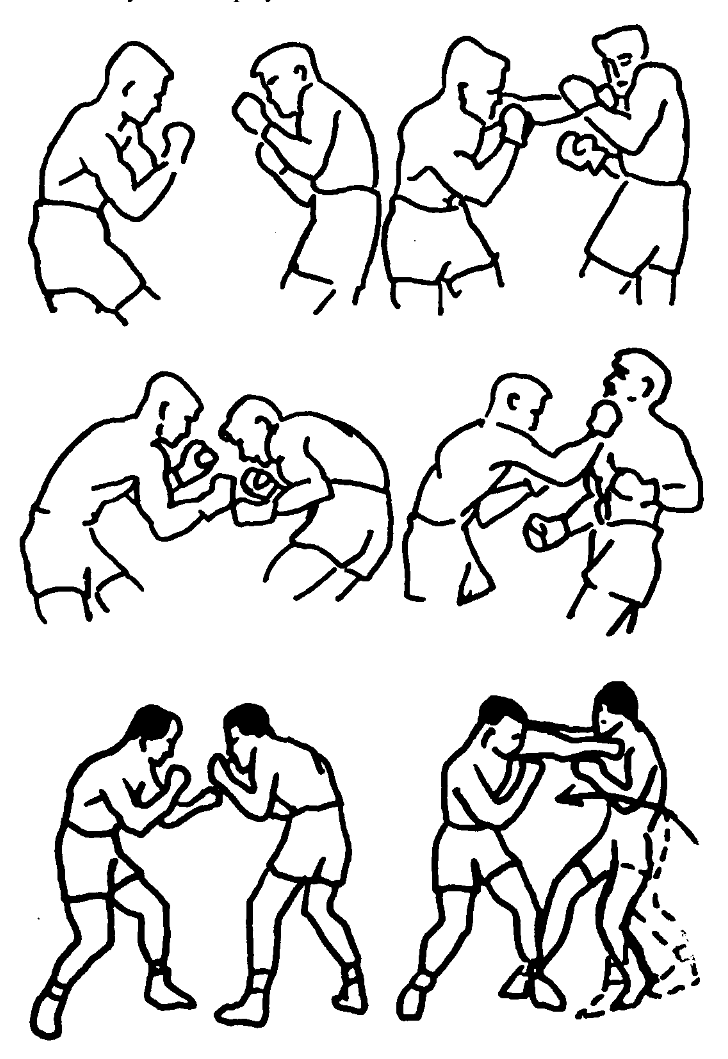
- *Разница между мастером и новичкам состоит в том, что мастер использует каждую возможность и атакует любое открытое место.*

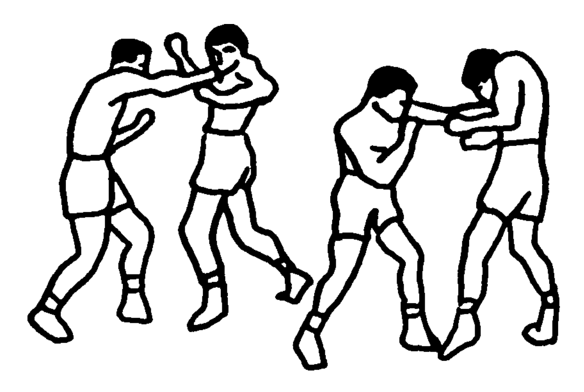
  Мастер использует свои чувства и концентрацию ума, он собран и целеустремлен. В спарринге он постоянно формирует обманный ритм. Он объединяет свои удары руками и ногами в хорошо спланированные серии, от которых каждое раскрытие противника последовательно вызывает другое, более уязвимое, до тех пор, пока не будет нанесен завершающий удар.

- Некоторые удары будут «сопровождающими», так как они идут после строго определенных ударов. Например, пря-

мой левой следует за правым тычком, а правый хук следует за прямым левой.

- Кажется естественным сначала бить прямо, а затем сбоку, и также естественным кажется бить сначала в голову, а потом уже в корпус.



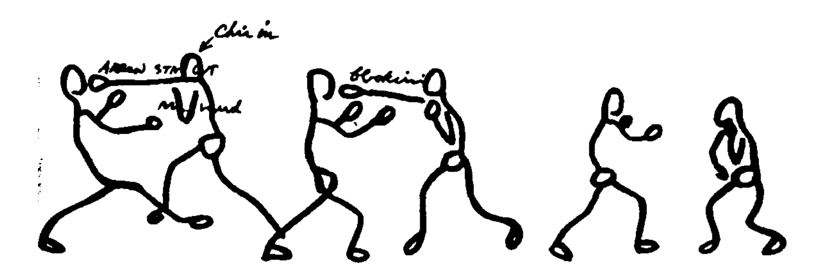


- Сопровождающие удары имеют в своей основе чувство ритма. Удары в ритмическом исполнении являются важным фактом в западном боксе.

- Тройные удары обычны в КА. Они могут начинаться после скольжения внутрь или наружу двумя ударами в корпус и завершаться сильным и точным ударом в голову. Первые два удара отвлекут защиту противника вниз, открывая верхний уровень для завершающего удара.

- Другая модификация системы из трех ударов известна как «тройка безопасности». Тройка безопасности — это серия ударов «корпус - голова - корпус» и наоборот. Главное здесь то, что последний удар наносится в то же самое место, что и первый. Если первый удар был в челюсть, то и последний должен быть в челюсть.

- Изучайте также варианты «один - два».



- Будьте восприимчивы к различным способам выполнения комбинаций и способны изменять траекторию движений во время их проведения.

- **АТАКА ПРОВОЦИРОВАНИЕМ**

  АП — атака провоцированием — это такая атака или контратака, которая начинется тогда, когда вы вовлекли противника в действие, специально подставив ему открытое место или выполнив действия, которые он может вычислить и контратаковать. Атака провоцированием может извлечь пользу из предыдущих четырех методов атаки. Не забывайте о расчете времени и восьми основных защитных позициях.

- Обычно лучше всего вовлечь противника в какой-нибудь передний удар перед ударом со своей стороны. Заставив противника выразить себя в каком-то действии, вы сможете с уверенностью сказать, что он намеревается делать. Его действие отнимет у него способность изменить свою позицию и достаточно быстро закрыться от разумно выбранного вами нападения.

- Пользуясь этим вовлечением в действие, вы должны обеспечить раскрытие у него какой-либо области. Вы должны заставить его преподнести вам мишень, в которую вы сможете бить, используя всю доступную мощь.

- Наиболее важным моментом в этом случае станет такое развитие событий, при котором вы сумеете в значительной степени использовать силу противника, чтобы добавить мощь в свой собственный контрудар.

Помните, что секрет сокрушительного удара заключается в точном расчете момента, правильном перемещении и психической наполненности.

- Сохраняйте уверенность и устойчивость для атаки после того, как вы спровоцировали его, подставив ему какую-нибудь мишень, либо путем давления (сближаясь с иммобилизацией), либо маскируя атаку финтами, которые он будет пытаться остановить контрударами.

КРУГ БЕЗ ГРАНИЦ

- Джит Кюн До — это, в конечном счете, не набор пустяковых приемов, а система высочайшего развития физических и духовных сил индивидуума. Это вопрос не развития того, что уже развито, а возвращения к тому, что было оставлено на пути. Это было с нами, в нас, все время, и никогда не было потеряно или разрушено, кроме как нашим неумелым обращением. Джит Кюн До не является исключительно делом техники, это процесс духовного самопознания и тренировки.

- Инструменты находятся в неопределенном центре круга, который не очерчен. Они двигаются и не двигаются, в напряжении и все же расслаблены, видят все, что происходит, но не беспокоятся о результатах, ничего специально не планируют, ничего сознательно не рассчитывают, не предвидят, не ожидают, — короче, остаются невинными, как дети, все же сохраняя свою хитрость, уловки и зоркость зрелого ума.

- *Плыть по течению, не иметь техники — значит обладать всей техникой.*

- Оставим мудрость позади и вернемся еще раз к обыденности. После познания одной стороны вернитесь назад и живите на этой стороне. После изучения непознанного продолжайте изучение, отделяясь от него и все же находясь в нем, но оставайтесь свободными от него.

- И человек, и то, что его окружает, исчезает. И все же, ни человек, ни его окружение не исчезает. Продолжайте путь!
- Вы никогда не сможете мастерски овладеть техникой, пока не будут устранены все психические препятствия и вы не приведете свой ум в состояние пустоты (свободного отражения реальности), очистив его даже от приобретенной вами техники.
- Когда все теории выброшены на ветер, ум совершенно не знает, что он делает, где находится. Когда «Я» исчезает в никуда, искусство Джит Кюн До достигает совершенства.
- Чем более знающим вы становитесь, тем больше с каждым днем освобождаетесь от того, чему уже научились. Ваш ум становится свежим и незамутненным предыдущей обусловленностью.
- Изучение приемов в Джит Кюн До соответствует чувственному восприятию философии в Дзен, так как интеллектуальное искусство не отражает всей сути дисциплины. Оба искусства требуют достижения абсолютной реальности, или абсолюта, суть которого — пустота. Последняя превосходит все виды относительности.
- В Джит Кюн До все наработанные приемы должны быть забыты, и только подсознание должно справляться с ситуацией. Прием будет проявлять свои чудесные свойства автоматически. Плыть по течению, не иметь техники — значит обладать всей техникой.
- Знания и умения, которых вы достигли, должны быть забыты, чтобы вы могли свободно плыть в пустоте, без помех. Обучение важно, но не становитесь его рабом. Прежде всего, не давайте приюта чему-либо внешнему и лишнему, собственный ум — это главное. Любой прием, каким бы достойным и совершенным он ни был, становится болезнью, когда овладевает умом.

- Шесть болезней:

  1. Желание победы.

  2. Желание прибегнуть к техническим хитростям.

  3. Желание показать все, чему вы обучены.

  4. Желание внушить страх противнику.

  5. Желание играть пассивную роль.

  6. Желание избавиться от всех болезней.

- «Желать» — это привязанность. «Желать не желать» — это тоже привязанность. Значит, быть непривязанным означает быть свободным от обоих утверждений — и положительного, и отрицательного. То есть, должно быть одновременно и «да», и «нет», что представляется интеллектуальным абсурдом. Но только не в Дзен.

- Нирвана — это сознательная бессознательность. В этом ее секрет. Действие здесь настолько прямое и немедленное, что интеллектуализация не находит места, чтобы заявить о себе, ломая действие на куски.

- *Несомненно, что дух управляет нашим существованием.* Этот невидимый Владыка контролирует каждое наше движение, какие бы внешние ситуации ни возникали. Дух чрезвычайно мобилен, никогда не стоит на одном месте. Сохраняйте это состояние духовной свободы и непривязанности, как только примете боевую стойку. Будьте «хозяином дома».

- Внутреннее «Я» жестко противостоит влияниям извне, и именно эта жесткость препятствует принятию того, что перед нами предстает. Искусство—это способность жить лишь там, где есть абсолютная свобода, а там, где ее нет, нет места творчеству.

- Не гонитесь за культивируемой невинностью ума, который хочет быть невинным, но имейте состояние невин-

ности, где нет ни принятия, ни отрицания, и ум просто видит то, что есть.

- Все цели, отделенные от средств, есть иллюзия. Становление —это отрицание бытия.

- На примере, повторяемом веками, известно, что истина, оформленная в закон или веру, ставит препятствия на пути к знанию. Метод, который в самой своей сути невежественен, заключает истину в какой-то невидимый круг. Мы должны разорвать этот круг не поиском новых знаний, а открытием причины невежества.

- Воспоминание и предвидение — замечательные свойства сознания, которые отличают человека от низших животных. Но когда действия прямо относятся к проблеме жизни и смерти, эти свойства надо отбросить ради подвижности мысли и молниеносной скорости действия.

- *Действие — это наше отношение к чему-либо.*
  Действие не содержит понятия правильного или неправильного. Эти понятия существуют только тогда, когда действие фрагментарно.

- Не позволяйте вашему вниманию задерживаться на чем-либо! Выходите за пределы дуалистического понимания действительности.

- Избавьтесь от мыслей, но так, как будто и не избавлялись от них. Наблюдайте за приемами, как будто бы не наблюдая. Используйте искусство как способ продвижения вперед в изучении Пути.

- Прана неподвижна, но это не означает вашей неподвижности и бесчувственности. Это означает, что ум наделен свойствами бесконечного, мгновенного движения, которое не знает препятствий.

- Заставляйте свое оружие видеть. Все движения выходят из пустоты, а ум — это имя, данное динамическому ас-

пекту пустоты. Он прям, без эгоцентрической мотивации. Пустота — это искренность, изначальность всего, это поступательность, не допускающая ничего лишнего между своими движениями.

- Джит Кюн До проявляется в том, что вы не видите меня, а я не вижу вас, в том, что «инь» и «ян» не разделимы между собой. Джит Кюн До не любит двойственности или узости. Его тотальность охватывает все ситуации.

- Когда мысли текут, луна находится в течении, которое одновременно и движется, и не движется. Воды движутся все время, но луна удерживает их спокойствие. Движения ума происходят в ответ на десять тысяч ситуаций, но ум всегда остается тем же самым.

- Покой в покое — это не настоящий покой. Только тогда, когда существует покой в движении, ритм Вселенной проявляет себя. Изменить изменение — значит ничего не изменить. «Ничто» не может быть ограничено. Беспредельно мягкое нельзя схватить.

- Примите изначальную чистоту. Чтобы проявить вашу собственную деятельность на высшем пределе, надо удалить все физические препятствия.

- Если бы мы могли бить глазами!
  Как много теряется на длинном пути от глаза через руку к кулаку!

- Заостряйте психическую силу видения, чтобы без промедления действовать в соответствии с тем, что вы видите. Видит мозг, а не глаза.

- Так как наше самосознание, или наше «Я», довлеет над сферой нашего внимания, оно мешает нам проявить любой опыт, который мы уже имеем или собираемся приобрести. Нужно удалить это назойливое само- или эгосознание и включиться в работу, которая должна быть

сделана так, как будто ничего особенного в данный момент не происходит.

- Ум должен быть широко открыт, чтобы не препятствовать свободному потоку мыслей.
- Сконцентрированный ум — это не внимательный ум, а ум в состоянии знания. Знание никогда не бывает исключающим. Оно включает все.
- Надо не быть напряженным, но быть готовым. Не мыслить, но все же и не спать. Надо быть не запрограммированным, а гибким, быть готовым ко всему, что только может с вами произойти.
- Последователь Джит Кюн До должен всегда учитывать взаимопревращаемость противоположностей. Как только ум «останавливается» на одной из них, он теряет свое собственное равновесие, теряет поток. Последователь Джит Кюн До всегда должен держать свой ум в состоянии пустоты так, чтобы его свобода действий никогда не была остановлена.
- Существует особое состояние ума, когда он неустойчив. Тогда ум стремится привязаться к какому-то объекту, и течение останавливается.
- Введенный в заблуждение ум — это ум, над которым давлеет интеллект. Таким образом, он не может двигаться свободно и без остановок и начинает отражать сам себя. Это мешает его естественному течению, препятствует отражению реальности.
- Колесо крутится, если оно не слишком плотно сидит на оси. Когда ум привязан к чему-то, он заторможен в своем движении и ничего не может закончить самопроизвольно. Его работа будет плохой и может не закончиться вообще.
- Когда ум связан с каким-то центром, он, естественно, не свободен. Он может двигаться только в пределах этого

центра. Если вы в изоляции, вы мертвы. Вы парализованы в крепости своих собственных идей.

- Когда вы овладели полным знанием, тогда нет места для комбинаций, для схем типа «противник и я». Есть только полная отрешенность.
- Когда нет никаких помех, движение последователя JKD подобно вспышке молнии. Его сознание — это зеркало, отражающее образы.
- Когда вещественное и невещественное становятся неразличимыми, когда нет следов, по которым можно изменить то, что есть, значит вы овладели бесформенной формой. Когда прием приходит сам по себе — это то, что нужно.
- Джит Кюн До — это не искусство, основанное на доктрине. Это то, что есть Вы.
- *Когда нет центра и нет окружности, тогда существует истина. Когда вы свободно выражаете себя, тогда у вас «всеобщий» стиль.*

ЭТО ТОЛЬКО НАЗВАНИЕ

У большинства из нас существует неосознанное стремление видеть себя орудием в руках других и, таким образом, освобождать себя от ответственности за действия, которые подсказаны нашими собственными увлечениями и побуждениями. В этом «алиби» есть и сильные, и слабые стороны. С одной стороны, оно скрывает злобу под маской повиновения. Сильная же сторона заключается в том, что оно требует прощения, провозглашая себя избранным инструментом высшей силы — Бога, судьбы, истории, нации или человечества.

- Точно так же, мы больше верим в то, чему подражаем, чем в то, чему источник—мы сами. Мы не можем почерпнуть чувство абсолютной уверенности из того, что име-

ет корни в нас самих. Наиболее острое чувство опасности приходит, когда мы остаемся в одиночестве. А мы убегаем от одиночества, когда подражаем. Так обстоят дела с большинством из нас. Мы являемся тем, что говорят о нас другие люди. Мы знаем самих себя в основном по тому, что мы слышим о себе.

- Чтобы отличаться от того, что мы есть, надо узнать, что же мы есть. То ли это будут различные результаты притворства, то ли различные изменения души. Они не могут быть реализованы без самопознания. Замечательно все же, что именно те люди, которые не удовлетворены собой, которые страстно стремятся к новой личности, в наименьшей степени знают самих себя. Они отворачиваются от нежелаемого «я» и, следовательно, никогда не могут хорошо разглядеть его. В результате большинство неудовлетворенных людей могут лишь лицемерить, а не добиваться реальных изменений души. Они не откровенны, и их нежелательные качества сопротивляются всем попыткам самореализации и самопревращения.

Душа, которая познала себя, непроницаема *для других*.

- Страх происходит от неопределенности. Когда мы абсолютно уверены в чем-то, будь это даже от сознания нашей значимости или никчемности, страх нас не посещает. Таким образом, чувство полной никчемности может служить источником храбрости. Все кажется возможным лишь при условии, что мы или абсолютно беспомощны, или обладаем огромной силой. И то, и другое лишь стимулирует нашу легковерность.

- Гордость — это чувство, часто возникающее из того, что не является частью нас самих, в то время как чувство собственного достоинства рождается нашими возможностями и достижениями. Мы горды, когда отождествляем себя с собой воображаемым, с лидером, конечной целью, коллективным идеалом или собственностью. Страх и нетер-

пимость сосуществуют с чувством гордости. Они чувствительны и бескомпромисны. Чем меньше талантов и потенциальных возможностей заложено в нас, тем настоятельнее становится потребность в гордости. Основа гордости — в самоотрицании. Действительно, однако, и то, что наша гордость освобождает энергию и служит орудием достижения цели, она может вести к примирению со своим «Я» и возвращению к изначальной самооценке.

- Скрытность может быть источником гордости. Парадоксально, но скрытность играет ту же роль, что и хвастовство — они заняты сотворением маски. Хвастовство пытается вызвать самомнение, тогда как скрытность дает нам возможность чувствовать себя принцем, скрывающимся под маской смирения. Из этих двух качеств скрытность является наиболее трудной для проработки. При самонаблюдении хвастовство вызывает презрение к себе. Все же, как сказал Спиноза, «Люди ничем не управляют с большей трудностью, чем своим языком. Даже свои желания они могут сдерживать больше, чем слова». Скромность, однако, не является буквальным отречением от гордости, а заменой гордости самопознанием и объективностью. Насильственная скромность — фальш.

- Роковой процесс начинается тогда, когда индивидуум оставляет за собой «свободу иметь слабости» и оправдывает свое существование. Люди, пытающиеся доказать свою ценность, создавали великие произведения искусства, науки, технологии. Когда же такой человек не может дать себе выход и оправдывает свое бесполезное существование, это создает почву для катастроф, которые потрясают мир.

- Отдельный индивидуум устойчив до тех пор, пока он обладает чувством собственного достоинства. Поддержание этого чувства — серьезная задача, требующая много сил и внутренних ресурсов. Мы должны поддерживать свое

достоинство, утверждать и доказывать смысл и ценность своего существования каждый день. Если же по какой-то причине становится невозможным удержать чувство собственного достоинства, человек становится взрывоопасным. Он отворачивается от теперь ничего не обещающего собственного «Я» и начинает гнаться за гордыней — взрывоопасным заменителем чувства собственного достоинства. Все социальные кризисы и беспокойства уходят корнями в кризис чувства собственного достоинства, когда массы с готовностью включаются в поиски утраченного самоуважения.

- Итак, мы приобретаем чувство собственного достоинства, реализуя собственные таланты, или уходя в работу, или отождествляя себя с чем-то вне нас: пусть это будет дело, цель, группа, лидер, обладание чем-либо. Путь самопонимания очень труден. На него становятся, когда другие пути к собственному достоинству более или менее закрыты. Люди, обладающие талантом, должны реализовываться в созидательной работе. Лишь тогда их стоны и жалобы перестанут доноситься сквозь века.

- *Действие — это столбовая дорога к чувству уверенности в себе, к чувству собственного достоинства.*
  Когда действие осуществляется, вся энергия течет в одном направлении. Это приходит ко всем людям, и награды весьма ощутимы. Развитие духа неуловимо, а тенденция к его сдвигам в лучшую сторону спонтанна, тогда как возможностей действовать — всегда множество.

- Пристрастие к действию — симптом внутреннего дисбаланса. Быть уравновешенным — значит находиться более или менее в покое. Быть в действии сопоставимо с положением на дне реки. Чтобы удержаться в равновесии или на поверхности, надо грести и махать руками. Наполеон писал Карно: «Искусство управления заключается в том, чтобы не дать людям застояться», — то есть, это не

что иное, как искусство выведения из равновесия. Решающее отличие между тоталитарным режимом и свободным обществом лежит, возможно, в методах разбалансировки, благодаря которым в людях поддерживают активность и стремление бороться.

- Говорят, что талант творит свои собственные возможности. Кроме того, иногда страстное желание творит не только свои собственные возможности, но также и собственные таланты.

- Времена коренных изменений — это времена энтузиазма. Мы никогда не сможем быть готовыми и приспособленными к тому, что является полностью новым. Нам приходится приспосабливаться, и каждое радикальное приспособление — это кризис самооценки: мы подвергаемся испытанию, мы вынуждены утверждать себя! Народ, подвергнутый коренному преобразованию есть, таким образом, неприспособленный народ, а неприспособленность живет и дышит в атмосфере энтузиазма.

- Если мы страстно чего-то ищем, это не всегда означает, что мы действительно этого хотим и имеем к этому особую склонность. Часто то, к чему мы так сильно стремимся, есть ни что иное, как замена того, чего мы действительно хотим, но не можем иметь. Можно с большой уверенностью предсказать, что исполнение нашего даже самого заветного желания не обязательно избавит нас от внутреннего беспокойства.

  В каждом страстном метаний процесс его достижения важен больше, чем сам объект желания.

- Наша победа будет более реальна, когда мы сокрушим дух человека, чем когда мы покорим его сердце. Ведь мы можем покорить сердце человека сегодня и потерять его завтра. Но когда мы победим гордый дух, мы достигнем чего-то окончательного и абсолютного.

- Скорее жалость, чем чувство справедливости удерживает нас от несправедливости к другим людям.

- Сомнительно, существует ли такая вещь, как импульсивная или естественная терпимость. Терпимость требует усилий мысли и самоконтроля. Акты доброты также довольно редки без сомнений и размышлений. Таким образом, некоторая искусственность, некоторое притворство и позирование, по-видимому, неотделимы от любого действия и отношения, которые как-то ограничивают наши аппетиты и эгоизм. Следует остерегаться людей, которые не считают нужным делать вид, что они хороши и скромны. Отсутствие лицемерия в таких вещах говорит о способности к более изощренной жестокости. Притворство часто является необходимым шагом к достижению истинной подлинности. Это именно та форма, в которую текут и в которой застывают истинные способности.

- Управление нашим бытиём напоминает набор комбинации для открытия сейфа. Один поворот ручки редко открывает сейф, каждое продвижение вперед—это уже шаг к достижению конечной цели.

- Джит Кюн До не должно причинять боль. Это лишь один из путей, посредством которых жизнь открывает нам свои секреты. Мы можем видеть других насквозь только тогда, когда видим насквозь себя, и Джит Кюн До — шаг к познанию самого себя.

- Самопознание — это основа Джит Кюн До. Однако, оно необходимо не только для изучения боевого искусства. Самопознание — это универсальная основа жизни для любого человека.

- Изучение Джит Кюн До является не поиском знаний или накоплением стилизованных моделей, а раскрытием причин невежества.

- Если люди говорят, что Джит Кюн До отличается от «того» или «этого», то пусть название Джит Кюн До будет стерто, так как именно этим оно является — просто названием. Пожалуйста, не суетитесь вокруг него.

В данном разделе использованы материалы из книг:

1.Lee Bruce & M.Uyehara. Chinese Gung-Fu: The Philosophical Art of Self-Defense. -CA: 1963
2 .Lee Bruce, Tao of Jeet Kune Do. - California: Ohara Publications, 1975
3. Lee Bruce & Mitoshi Uyehara. Bruce Lee's Fighting Method. 4 vols.- Burbank, California: Ohara, 1978
4. Beaslay Jerry. In Search of the Ultimate Martial Art. -Boulder, CO:Paladin Press, 1989

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Карим Абдул Джабар, известный баскетболист, бравший уроки у Брюса Ли, в одном интервью назвал его даосским священником, отлученным от церкви, В этих словах много правды. Брюс Ли жил философией Дао, его юмор, прямота и бесстрашие были живым воплощением Дзен. Но вряд ли существует какая-либо религия или концепция, в рамках которой мог бы находится его дух. Так же обстоит дело и с боевыми методами Брюса Ли. После его смерти в США открылось множество клубов Джит Кюн До, десятки инструкторов стали продолжателями его поисков. Наиболее авторитетными среди них являются личные ученики Брюса — Дэн Иносанто, Таки Кимура и ныне покойный Джеймс Ли. Можно спорить, является ли Джит Кюн До в трактовке последователей Брюса Ли тем Путем опережающего кулака, который имел в виду сам Брюс Ли, но не следует забывать, что речь идет не о стиле, а о высшем развитии — простоте. Это «просто название», и меньше всего стоит тревожиться о «чистоте».

Книга о JKD у вас в руках, но это не столько прочитанная книга, сколько вы сами. Не забывайте этого!

Брюс Ли сравнивал Джит Кюн До с лодкой, способом переплыть реку. Не стоит тащить лодку, когда вы оказались на берегу. Меньше всего он хотел слепого поклонения или подражания, так как на этом пути не бывает ни настоящего прогресса, ни понимания. «Хороший учитель защищает ученика от своего влияния,»— говорил он. Конечно, пример Брюса Ли — это стимул, толчок, но не более того. Если вы избежите ловушки, то Джит Кюн До откроется вам во всей своей силе. Чтобы еще раз заострить ваше внимание на этом положении, я предлагаю некоторые выдержки из бесед Джидду Кришнамурти, чьи идеи так или иначе лежат в основе Джит Кюн До. Джидду Кришнамурти (1896-1986) считается одним из выдающихся мыслите-

лей и учителей современности. Еще ребенком он был подготовлен теософами на роль Мессии, от чего отказался, когда стал вести независимый духовный поиск. Разъезжая по миру со своим учением, он приобрел множество сторонников, включая видных мыслителей и государственных деятелей. Учение Кришнамурти так же парадоксально, как и Джит КюнДо Брюса Ли, но ключ к разрешению всех противоречий находится в нас самих.

(В. К.)

Джидду Кришнамурти

Люди ищут Посредников —
Писателей, героев, кинозвезд, политиков,
Чтобы придать жизни форму.
Так ребенок строит из песка лодку
Навстречу солнцу...

Джим Моррисон.

Трудно познать себя, и большинство выбирает легкий, иллюзорный путь, выбирает авторитет, который дает форму и модель нашей жизни. Это может быть коллективный авторитет, как, например, государство, может быть личный — Учитель, спаситель, гуру. Но всякий авторитет ослепляет нас, делает беспечными, безответственными, а так как большинство не хочет утруждать себя мышлением, то мы доверяемся авторитету.

Авторитет, в свою очередь, рождает власть. Власть всегда стремится к централизации, что приводит к разложению. Она развращает не только носителя власти, но и того, кто следует за ней. Авторитет знания и опыта разлагает, независимо от того, будет ли он в одежде Учителя, священника или кого-то еще. Только ваша собственная жизнь, с ее бесконечными конфликтами, имеет значение, а не избранный идеал или лидер. Авторитет Учителя или священника уводит нас от главной проблемы — от конфликта в самих нас. Проблему страдания нельзя понять и разрешить поиском какого-то пути.

Такой поиск — всего лишь попытка избежать страдания, прибегая к спасительному образу, а то, от чего мы спаслись, от чего убежали, как гноящаяся рана, будет множить наши беды. Понимание себя, независимо от того, будет ли оно мучительным или радостным, — это начало мудрости.

Нет пути к мудрости. Если есть путь, то мудрость уже сформулирована, она воображена и познаваема. Может ли мудрость стать познаваемой, можно ли ее культивировать? Можно ли ее изучать и накапливать? Если бы это было возможным, то мудрость была бы просто знанием, предметом опыта и содержанием книг. Опыт и знание — это непрерывная цепь ответов, а поэтому они не воспринимают новое и непроявленное. Опыт и знание, будучи непрерывными, движутся в направлении, заданном ими самими, поэтому они все время сковывают. Мудрость — это понимание того, что *есть* в каждый данный момент, без накопления опыта и знания. Все, что накоплено, не дает свободы понимания, а без свободы не существует раскрытия, и только раскрытие дает мудрость. Мудрость обладает свежестью и новизной. Нет путей, на которых можно было бы ее получить. Пути и средства уничтожают свежесть и спонтанность раскрытия.

Множество путей к единой реальности — это выдумка нетерпимого ума, это плод ума, который проповедует терпимость. «Я иду своим путем, а ты — своим, но будем друзьями, и мы, может быть, встретимся. » Встретимся ли мы, если вы идете на север, а я на юг? Будем ли мы друзьями, если у вас одна вера, а у меня другая? Если я — участник коллективного убийства, а вы — борец за мир? Чтобы быть друзьями, нужна взаимная связь в делах, в мыслях. Но может ли быть взаимность между человеком, полным ненависти, и человеком, полным любви? Какая связь может быть между человеком, находящимся в плену иллюзий, и человеком, который свободен? Свободный может попробовать найти дорогу к тому, кто в оковах, но тот, кто пребывает в плену иллюзий, не может установить никакой связи с тем, кто свободен...

Пути к истине не существует. Истина должна быть открыта, но формулы для ее обнаружения нет и не может быть; то что сформулировано — не истинно. Вам надо отплыть в море, которого нет на карте, и это неведомое море — вы сами. Вы должны отправиться в путь, чтобы открыть себя, но у вас не может быть никакого плана или модели, потому что это уже не будет открытием. Открытие приносит радость, не радость воспоминания или сравнения, но радость всегда новую...

Если вы ощущаете себя учеником Учителя, то это конечно ведет ко многим отвратительным формам эксплуатации. К сожалению, и эксплуатирующий, и эксплуатируемый чувствуют себя на высоком уровне. Самоудовлетворение, появляющееся при этом, воспринимается как некое духовное достижение. Оно становится особенно уродливым и отталкивающим, когда появляются посредники между Учителем и учеником или когда учитель находится в другой стране или както иначе недоступен, и вы не можете напрямую соприкасаться с ним. Недоступность и отсутствие непосредственного контакта раскрывает двери для самообмана и для величественных, но детских иллюзий. Такие иллюзии используются ловкими дельцами, стремящимися к славе и власти.

Существует Учитель или нет—не столь важно. Это важно для того, кто использует Учителя в своих целях, для тайных школ и обществ. Но для человека, ищущего истину, которая дарит высшее счастье, это совсем не важно.

Богач или нищий имеют такое же значение как Учитель и ученик. Существуют ли Учителя или нет, есть ли различия у посвященных учеников и т. п. — все это не важно, а что действительно важно, так это понять самого себя. Без понимания себя то, что вы думаете, не имеет основы. Без простого понимания себя неизбежна иллюзия, самообман. Получается совсем по-детски: когда вам говорят, а вы соглашаетесь, что вы есть то или это. Остерегайтесь человека, который обещает вам награду в этой жизни или в следующей.

У меня нет учеников. Каждый из вас является учеником истины, если вы понимаете истину, а не следуете за личностями. Истина не дает надежды, она дает нам понимание. В поклонении личности понимание отсутствует. Я отстаиваю точку зрения, что все церемонии ничего не дают для духовного роста. Если вы ищете истину, то должны уйти за рамки ограниченного человеческого разума и сердца и открыть ее для себя — ту Истину, которая в вас самих.

Я уверен, что Освобождение можно обрести на любой ступени эволюции, если человек имеет понимание, а поклоняться этим этапам нет необходимости. И не ссылайтесь на меня в качестве авторитета. Я отказываюсь быть вашей опорой. Я не могу быть заключенным в клетку вашего понимания. Я никогда не говорил, что Бога нет. Я утверждал, что есть только Бог, проявляющийся в вас. Вместо слова «Бог» я предпочитаю пользоваться словом «Жизнь». Конечно, нет ни добра, ни зла. Добро это то, чего не боишься. Зло это то, чего боишься. Поэтому, как только вы уничтожите страх, вы духовно освободитесь...

Krishnamurti Writings. -Inc.,Ojai, California, USA, 1956

КНИГИ О БРЮСЕ ЛИ И ЕГО БОЕВЫХ МЕТОДАХ, ИЗДАННЫЕ В США.

1.Lee Bruce, Tao of Jeet Kune Do.
- California: Ohara Publications, 1975

2.Lee Bruce & M.Uyehara. Chinese Gung-Fu: The Philosophical Art of Self-Defense.
- California: Oriental Book Sales, 1963

3.Lee Linda. Bruce Lee: The Man Only I Knew.
- New York: Warner. 1975

4.Lee Bruce & Mitoshi Uyehara. Bruce Lee's Fighting Method. 4 vols.
- Burbank, California: Ohara, 1978

5.Glover Jesse. Bruce Lee: Between Wing Chun and Jeet Kune Do.
- Washington: The Author,1976

6.Glover Jesse. Bruce Lee's non-classical Gung-Fu.
- Washington: The Author,1978

7.Inosanto Dan. Jeet Kune Do: The Art and Philosophy of Bruce Lee.
- Hollywood: Unique Publications, 1980

8. Inosanto Dan. Jeet Kune Do Guidebook, Voi.1: Guide to Martial Arts Training with Equipment
- Hollywood: Unique Publications, 1980

9.Inosanto Dan. Jeet Kune Do Guidebook, Vol.2: Absorb What is Useful.
- Hollywood: Unique Publications, 1982

10.Dennis Felix & Roger Hutchinson. The Wisdom of Bruce Lee.
- New York Pinnacke, 1976

11.Block Alex Ben. The Legend of Bruce Lee.
- New York: Dell, 1974

12.Unique Publications Staff. Bruce Lee: The Untold Story.
- Hollywood: Unique Publications, 1980

13.Bruce Thomas. Bruce Lee, Fighting Spirit
- California, Berkley: Frog,Ltd, 1994

14.Beaslay Jerry. In Search of the Ultimate Martial Art. CO:PP, 1989

15.Lee James Yimm. Wing Chun Kung Fu. (Bruce Lee, Technical Editor). CA: Ohara Publications, 1972

ОГЛАВЛЕНИЕ

Центр боевых искусств JKD

Приглашаем на занятия по следующим видам единоборств:

Рукопашный бой Джит Кюн До

Бокс, кикбоксинг, таиландский бокс

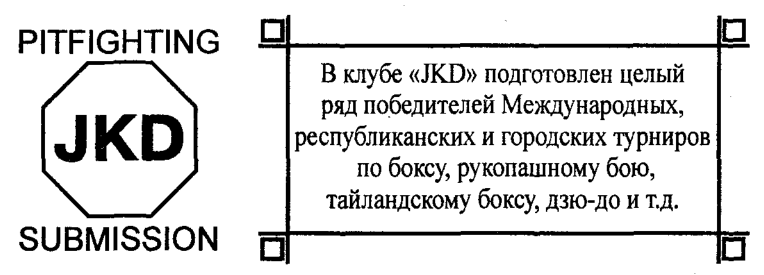
Кунг-фу (Хоуцюань, Вин-чунь)

Предлагаем сотрудничество спортивным клубам и школам боевых искусств в совместном проведении турниров по контактным видам единоборств.

Рассмотрим приглашения на участие в профессиональных боях.

Окажем содействие методическими материалами, литературой и видеофильмами по различным аспектам единоборств.

Поможем в создании учебных видеофильмов и литературы по боевым искусствам.



Центр располагает хорошо оборудованными залами борьбы, бокса, а также специализированным тренажерным залом для занятий вин-чунь кунг-фу.

Наш адрес: 220018 а/я № 6, Республика Беларусь, г. Минск, ул. Одинцова, 89, сш №176 (Касьянов В. В, Юзвенко А. Н.)

Издание для досуга

Брюс Ли: Путь опережающего кулака

Редактор А. Н. Юзвенко

Компьютерная верстка А. Е. Кондратюка

Ответственный за выпуск

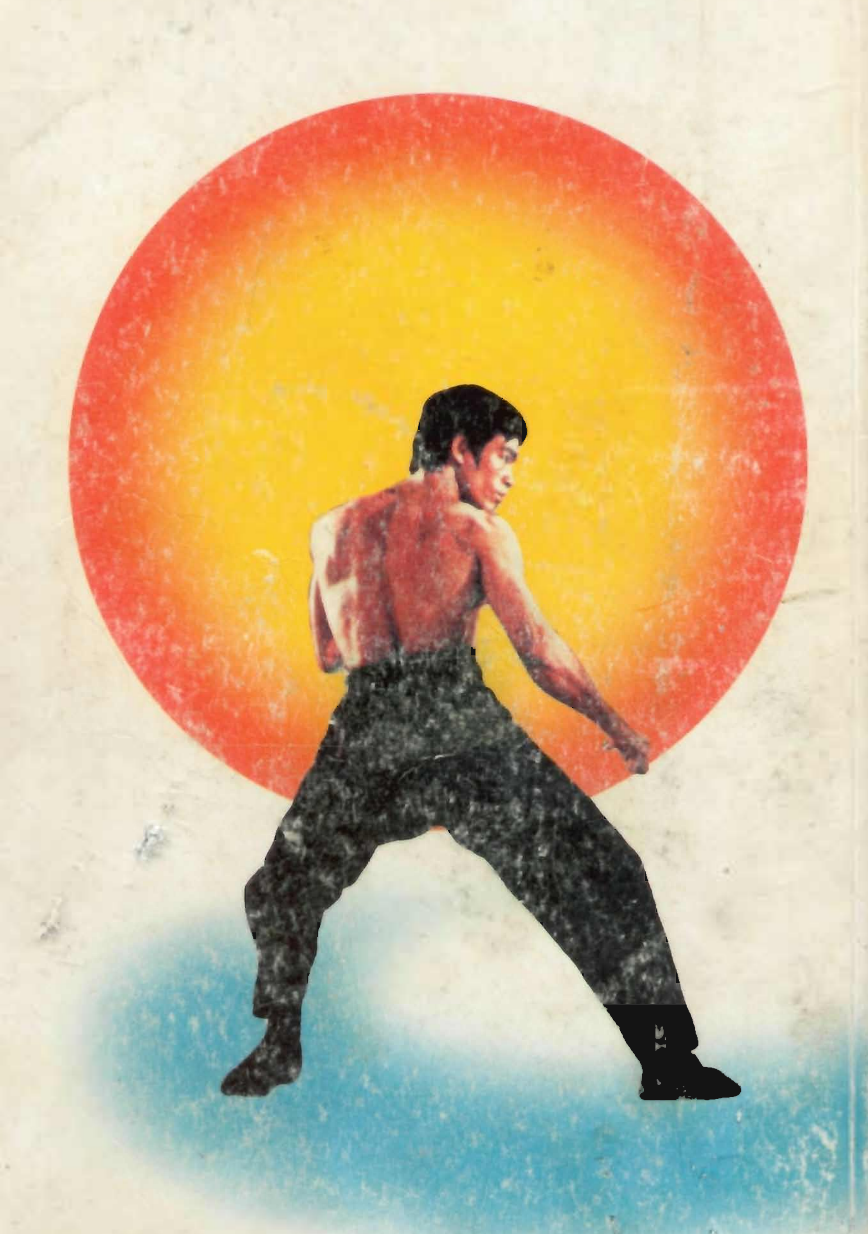
А. П. Астахов

Изд. лиц. ЛВ № 132 от 23. 12. 97 г. Подписано в печать20. 02. 2000. Формат 84x108/32. Бумага газетная. Гарнитура "Таймс". Печать офсетная. Усл. печ. л. 20, 16. Тираж 11 000 экз. Заказ 455.

Издательство «Современное слово»

220117, г. Минск, проспект газеты «Известия», 43

Отпечатано с оригинал-макета заказчика в типографии издательства «Белорусский Дом печати». 220013, г. Минск, проспект Ф. Скорины, 79.



ISBN 985-443-143-6

9 789854 431437